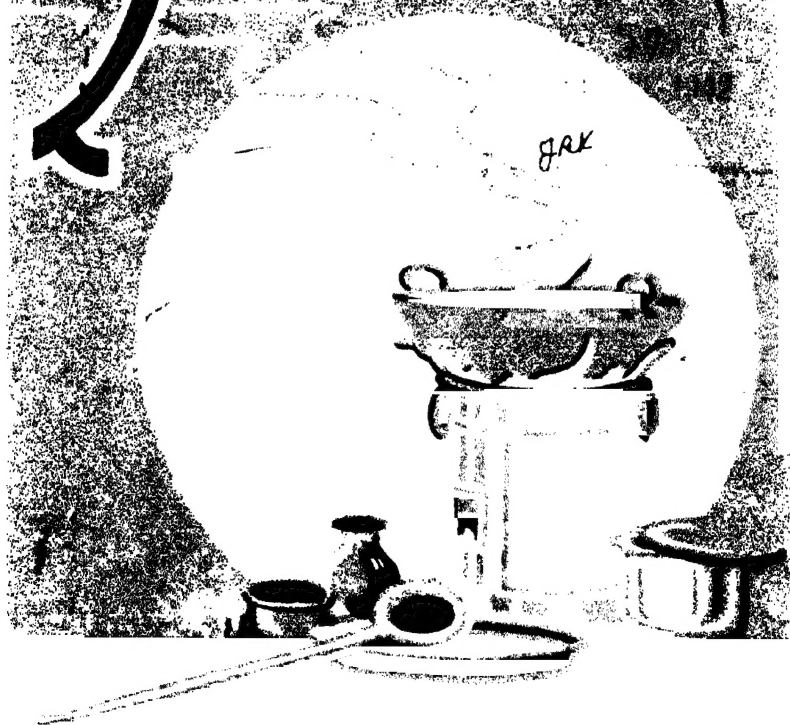


# રસોઈ લું સાથે



## કરણુ ઘેલો

ગુજરાતનો છેલ્લો રજપૂત રાજા  
નંદશંકર તુલજીશંકર કૃત ગુજરાતી  
સાહિત્યની આ સૌથી પહેલી નવલકથા  
આજે જે એટલા જ રસથી વંચાય છે.  
શતાબ્દિ આવૃત્તિ (સુશોભિત) રૂ. ૬૫  
શતાબ્દિ આવૃત્તિ (સાદી) રૂ. ૪૫  
શાળોપયોગી આવૃત્તિ રૂ. ૧૧૧



## નંદશંકર જીવનચિત્ર

કરણુઘેલાના લેખકનું, એમના પુત્ર  
સ્વ. વિનાયકરાયે લખેલું આ જીવન-  
ચિત્ર એક નવલકથા કરતાં જે વધુ  
રસભર્યું છે અને એ જમાનાના સુરતી  
જીવનનો આબેહુલ ખ્યાલ આપે છે.

માત્ર જુજ નકલો રહી છે.

રૂ. એક



## હું મેલે ટ

શેક્સપીયરના મશહૂર નાટકનો  
શ્રી. હંસા બહેન મહેતા કૃત  
ગુજરાતી અનુવાદ : પ્રો. બ. ક.  
હાકોરના પ્રવેશક સહિત

રૂ. બે



## ત્રિ પાઠી

બુકમેનર્સ  
મુંબાઈ

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૩૨૭ કિંમત ૩૦-૦

ગ્રંથનામ રસોઈ ૨૨૫૫૬

વર્ગિક ૬૩૧

# રસોધનું રસાયણ

વન્દિતાગૌરી દસાધ



ડૉ. કાંતિલાલ પંજ્યાના પ્રવેશક

તથા

આપણા ખાનપાનની વસ્તુઓના

ગુણદોષોની પરવણી સાથે



ત્રણ રૂપિયા



એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની

બુક સેલર્સ • પબ્લિશર્સ

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ

મુંબઈ



પ્રથમ વાર

૧૧૦૦

જ. સ. ૧૯૬૮

જ. સ. ૧૯૪૨

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મંડળ  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી ગ્રંથાલય-સંગ્રહ  
૨૩ ૫૨૭ ૮૩૧

આ પુસ્તકના

સર્વ અધિકાર લેખિકાને રવાના છે.

: પ્રકાશક :

પરમજીવ પટેલ

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની

મિન્સેસ રફીટ • ઝુંબાઈ ૨

: સુદ્રક :

સુરેશચન્દ્ર પોપટલાલ પા

દાયર્મંડ બુપીલી પ્રિન્ટીંગ

સલાપિયા રોડ • અમદાવાદ



જેમના શિક્ષણ અને સંસ્કારનો વારસો આ  
પુસ્તક કબજામાં પ્રેરણારૂપ નીવડ્યો તે  
પરમપત્ન્ય માતૃશ્રી

સ્વ. કપિલાગૌરી ને

અરત  
૨૦:૩૦:૧૬૪૨ }

વન્દિતાગૌરી



महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते ।

# રસોઈનું રસાયણ

સાચું રસાયણ જાણવું એ જ સારું રસોઈ છે.

સાચું રસાયણ જાણવું એ જ સારું રસોઈ છે.

अन्नं ब्रह्म ।

अन्नाद्भवन्ति भूतानि ।

श्रुति

गीता

Diet Cures more than a doctor.

સુભગા સચવાતી આ અન્ને સંતતિ સૃષ્ટિની.

સૃષ્ટા ધર્તા જગત્ દેરા નમું એ અન્નપ્રભને.

ઉમાશંકર ઠે

Health is made or marred in the kitchen.

“...અને પેલી સૈકાઓજની લોકાક્ષિત — સૂરતનું જમણુ ચ કાશીનું મરણુ. નિત્યનિત્યે નવનવા રસસરજનહારી સૂરતની યોજનગન્ધાઓ. મીઠું અને પૂર્વમાંથી આણેલી પીપર ભભરા બાફેલું ખાતું યુરોપ કંઈક કાળથી તળતાં શીખ્યું છે હમણાં. પ પૂછું ઇંગ્રેજીભાષાવિશારદોને ? વધારનો ઇંગ્રેજી પર્યાય શબ્દ કિયે યુરોપઅમેરિકા હજી વધારતાં શીખ્યાં નથી — શીખશે. આપ ત્યાં તેા લોકાક્ષિત છે કે ‘વધાર નહિ લેના શકાર શા ?’

અને સેન્ડ્વીચીસ ખાનારાંઓ ભણ્યું જોઈ પૂછે છે કે ‘એ કેળાંનું પતીકું એમાં નાંખ્યું શી રીતે ?’

જ્ઞાનાલાલ દલપતરામ કે

‘યુજરાતની સંસ્કારલક્ષ’

## આમુખ

આ પુસ્તકનો આમુખ લખવાનો વાસ્તવિક રીતે તો મને અધિ-  
નાર નથી કારણકે રસોઈ વિશે માઈ જ્ઞાન તો બહુજ ઓછું છે.  
મારી માતાનો વારસો એ વિષયમાં મને મળ્યો નથી. પરંતુ સ્વાદીષ્ટ  
સોઈનો ચટકો તો મારી જીભને છે અને આ પુસ્તકનાં લેખિકાની  
||નીઓ મેં ચાખી છે એટલે હું એટલું તો કહી શકું કે લેખિકાને  
|| પાકશાસ્ત્ર વિશે લખવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર છે.

ગુજરાતમાં કહેવત છે કે ‘સુરતનું જમણુ અને કાશીનું મરણુ’  
મેટલે સુરતની રસોઈ વખણાય છે તેમાંથી નાગરની રસોઈ તો ઉત્તમ  
|ણાય છે; અને નાગર કુટુંબોમાંથી અમુક કુટુંબો છે જેમણે આ  
ળામાં સાઈ પ્રાવીણ્ય મેળવ્યું છે. આ થોડાં કુટુંબોમાં મારાં માતા-  
|હીનું કુટુંબ ગણાય. એમની પુત્રીઓ તો શું પણ પુત્ર—મારા  
||માજી—ને પણ બહુ સરસ રસોઈ આવડે. એમણે તો પાકશાસ્ત્રમાં  
ખખતરાયે ખૂબ કર્યાં છે. મારી માતાની રસોઈ વખણાતી પણ એ  
વાદનું સ્મરણુ તો હવે બહુ ઝાંખું છે; પરંતુ એમણે જે રસોઈયાને  
જાણ્યો હતો તેના હાથનું ખાવાની ટેવ પડી ગયા પછી એક વખત  
| બીજાની રસોઈને અડકવું ગમતું નહોતું! ત્યારપછી મારાં મોટાં  
|સી આવે. એમને તો બીજીયે હસ્તકળાઓ સરસ આવડે છે અને  
|થે રસોઈમાં બહુ નિષ્ણાત છે. એમના હાથની વાનગીઓ તો  
|ખ હોંસે હોંસે ખાધી છે. ને ત્યારપછી આ પુસ્તકનાં લેખિકા  
|દિતાબહેન આવે. ચરોતરમાં પરણ્યાં છતાં એ સુરતની કળા બૂલ્યાં  
|થી, અને આજે ગુજરાતને આ પુસ્તકરૂપે એમનો કસબ આપે છે  
|આનંદની વાત છે.

પાકશાસ્ત્ર એક રીતે શાસ્ત્ર છે અને ખીલ રીતે કળાયે છે. શાસ્ત્ર એટલા પૂરતું કે શરીરના પોષણ સાથે અન્નનો સંબંધ અને એ દૃષ્ટિએ શરીરના વિકાસ તેમજ પોષણને માટે કયું અન્ન અને કેવી રીતે પકાવેલું અન્ન ઉપયોગી ગણાય એ શાસ્ત્રનો વિષય છે. આ દૃષ્ટિએ આ પુસ્તકમાં શ્રી. કાન્તિલાલ પંડ્યાનો લેખ આપ્યો છે તે ઉપયોગી થઈ પડશે એમ માનું છું. બાકી રસોઈ એ તો એક કળા છે અને એ કળા, અમુક વ્યાપક નિયમો બાદ કરતાં, ખીલ કળાઓની માફક વ્યક્તિગતજ ખીલવી શકાય. એમાં પાકશાસ્ત્રના નિયમોમાં રહી, અનેક પ્રયોગોને પણ સ્થાન રહે. એટલે આ પુસ્તક કેવળ માર્ગદર્શક છે. રસના-રાણીના ઉપાસકો અને સ્વાદીષ્ટ ભોજનના ભક્તોને આ પુસ્તક ખૂબજ પસંદ પડશે એવી મને આશા છે.

હંસા મહેતા

## પ્રવેશક

### રસોઈનાં મૂળતત્ત્વો.

માણુસની ને બીજાં સર્વ પ્રાણીઓની વચ્ચે શો ભેદ છે એ સવાલની ઉપર કેટલુંય લખાઈ ચૂક્યું છે, અને કેટલાય વિદ્વાનો, તર્ક-શાસ્ત્રીઓ, ફિલ્સુફો અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કેટલીય જાતના જુદા જુદા જવાબો આપી ચૂક્યા છે. પ્રાણિશાસ્ત્રીઓએ, કેવળ શરીરની દૃષ્ટિએ જોઈને, “માણુસ એ પીછાં વગરનું બેપચું પ્રાણી છે” એ વિખ્યાત વ્યાખ્યા આપી છે. કેટલાકો એને “હસતું રડતું પ્રાણી” કહે છે. માનસશાસ્ત્રીઓ, મન ધાતુનો અર્થ વિચારવું થાય તે ઉપરથી માનવી અથવા મનુષ્ય એ “વિચાર કરતું પ્રાણી છે” એમ કહે છે. બીજાઓ વધુ આગળ વધીને “સારાસાર વિચારનાર,” “સાફ નરસું પરખનાર,” “Rational” પ્રાણી કહી સંતોષ માને છે. કેટલાકો એમ ધારે છે કે સુધારો-સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિ એ જ માનવજાતિનાં ખરાં લક્ષણ છે.

આ તો થોડાક જ દાખલા છે. એવી બધી વ્યાખ્યાઓમાં સત્યતા વધતા ઓછા અંશે છે એની કોઈ ના પાડી શકે એમ નથી. તેમ એની પણ કોઈ ના કહી શકે એમ નથી કે આ બધીમાં એવી એક પણ વ્યાખ્યા નથી જે પૂરેપૂરી રીતે યથાર્થ હોવાનો આપણને સંતોષ આપે. જ્યાં લગી માણુસનું તેમ જ અન્ય પ્રાણીઓનું આપણું જ્ઞાન વધુ પાકું ને સંપૂર્ણ બને નહિ ત્યાં લગી આવી જ કોઈક અધૂરી લક્ષણબંધીથી આપણે સંતોષ માનવો પડશે.

દરમિયાન, ખરેખર સંતોષ આપે એવું ને યથાર્થ હકીકત ઉપર આધાર રાખતું કોઈ એક લક્ષણ આપણે જોવાનું હોય, જે માનવીની અન્ય પ્રાણીવર્ગની ઉપરની સરસાઈને સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટ કરતું હોય, જેની અંદર માનવીની સર્વ શક્તિઓ-વિચાર વિજ્ઞાન તેમ જ કળાની



સર્વ શક્તિઓ—પ્રકાશી રહેતી હોય, જે એની સંસ્કૃતિનું તથા “મુધરેલાપણું”નું એક અચૂક ચિહ્ન તથા માપ બેખી શકાતું હોય, જેની પાછળ આને દુનિયાભરમાં સૌથી વધુ પૈસા ખરચાતો હોય ને સૌથી વધુ શ્રમ બેવાતો હોય, જે અનિવાર્ય રીતે માણસના જીવનનો આધાર તથા આનન્દ હોય, જે એના કુટુંબજીવનનું એક સૂત્ર તથા એના સમાજજીવનનો એક સ્તંભ હોય, અને જેની ઉપર માનવજાતિએ પૃથ્વી ઉપર જે હજારો કે લાખો વર્ષો ગાળ્યાં છે તે સર્વનાં અનુભવ અવલોકન વિચાર કૌશલ તથા વિકાસની ઊંડી મુદ્રા લાગેલી હોય—તો તેવું ય એક લક્ષણ આપણને મળી શકે એમ છે.

જગતભરનાં સૌ પ્રાણીઓમાં માનવીની જ એ વિશિષ્ટતા છે કે તે એકબે જ પોતાનું ખાવાનું રાંધે છે. જ્યારે ખીજાં બધાં ય પ્રાણીઓ કુદરતમાં મળતા ખોરાકની ઉપર જ જીવે છે ને જીવી શકે પણ છે, ત્યારે માણસ એકબે જ રસોઈ કરે છે. કુદરતમાં મળતા ખોરાકમાંથી તે વિવિધ પ્રકારનાં અવનવાં, ભાવતાં તથા અનુકૂળ ભોજનો તૈયાર કરે છે. કાચા અન્ન ઉપર તે જીવી શકતો નથી એ એની એક નબળાઈ છે, તેમ રસોઈ કરી અનેક નવાં અન્નો એણે ઉત્પન્ન કર્યા છે એ એનો વિજય છે. કંઈ કંઈ જીદી જીદી ક્રિયાઓ કરી, અનેક પ્રકારની મેળવણી કરી, કુદરતી ખોરાકમાંથી અગણિત નિરામિષ તેમ જ આમિષ વાનીઓ માણસે ઉત્પન્ન કરી છે, અને રોજ કંઈ જાય છે. આ ક્રિયાએ આપણા અંગત તેમજ સામાજિક જીવનમાં જે જે રંગો પૂર્યા છે તે ઘણા ઘેરા છે, ને જે જે પરિવર્તનો એણે કરી મૂક્યાં છે તેનું પૂરું પહેચાન તેમજ ખરું માપ બનને હજી બાકી છે.

ખરેખર “Man is a Cooking Animal” માણસ એ “રસોઈ કરતું પ્રાણી” છે—એમ કહીએ તો એમાં ખીજી બધી બ્યાખ્યાઓના કરતાં વધુ સત્ય આપણે સમાવી શકીએ છીએ.

એમ તો કોઈ કહેશે કે, “માણસ કવિતા કરતું પ્રાણી છે”  
એમ પણ શા માટે ન કહીએ? એ વાત સાચી છે કે કૂતરાં, ખિલાડાં,  
ઉદર, વાંદરાં કે મધમાખીઓએ કવિતા બનાવી હોય એમ આપણને  
માલૂમ નથી. પણ એ રસોઈ નથી કરતાં એ વાત નોટલી સિદ્ધ છે  
એટલી જ સિદ્ધ ને સર્વ કોઈ કબુલ કરે એની એ વાત છે કે તેઓ  
કવિતા નથી જ કરતાં? કાયલની ને બુલબુલની કવિતાની આપણને  
શી ખબર છે?

અને કવિતાની ને રસોઈની તે સરખામણી કેવી? કવિતા વખર  
તો ઘણાઓ ચલાવે છે, પણ રસોઈ વગર કેટલાને ચાલ્યું? વળી,  
સદ્બોધને કે દુર્બોધને, કવિતા તો માણસોમાંથી બહુ જ થોડા કરી  
શકે-રસોઈ તો ઘણા વધારે કરે, સૌએ કરી શકે, અને તે વિના તો  
કોઈને ય ન ચાલે. અર્થાત્ કવિતાના કરતાં રસોઈ બનાવવી એ  
માણસોમાંનું વધારે સ્પષ્ટ લક્ષણ છે.

મહને ખાતરી છે કે રસોઈ એ માનવીની પૃથ્વી ઉપરની મહોટા-  
માં મહોટી સંસિદ્ધિ છે. એ વિશે વિવાદનું ય સ્થાન નથી. કેટલાક  
ધૂની ભોઠો ભક્ષે કુદરતી જ ખોરાક પસંદ કરે ને રાંધેલાના ત્યાગની  
હિમાયત કરે. પરંતુ એ તો એક પ્રકારની ઘેલછા માત્ર છે. મહોટે  
ભાગે એ બધા મોડે વહેલે પાછા ઠેકાણે આવ્યા જ હોય છે, ને  
રાંધેલી રસોઈ બહુ લીઝતથી ઉડાવતા હોય છે.

આજના દિવસમાં જ્યારે ધોર સંહાર ને વિનાશ જ આપણી  
ચારે તરફ ચાલ્યાં કરે છે, જ્યારે રોજે હત્યા-સંગ્રામ-લડાઈ ને મરણની  
જ કથાઓ આપણા કાન ઉપર આવે છે અને આપણને ગભરાવી  
મારે છે, જ્યારે હળાહળ કલિયુગ આખી પૃથ્વી ઉપર વ્યાપી રહ્યો  
છે, અને જ્યારે માનવીની સંસ્કૃતિમાં, ધર્મમાં ને માણસોમાં આપણી  
જે શ્રદ્ધા હતી તેના ચૂરેચૂરા થઈ ગયા છે, તે વખતે, આ સર્વ

સંહાર તથા વિનાશના બીજ પદ્ધતિમાં મૂકવા, માનવજાતિની સિદ્ધિઓ-ખરી સિદ્ધિઓ શી છે તે જો આપણે ખોળીએ તો આ રસોઈની કળા અને રસોઈના શાસ્ત્રની ઉપર આપણી નજર સૌથી પહેલી પડવી જોઈએ, અને એનો ભાર બીજ પદ્ધતિમાં ધણો થશે.

જે વખતે વિજ્ઞાન બદનામ થયું છે અને એની પારમાર્થિક સેવા ભુલાઈ ગઈ છે, જે વખતે કાવ્ય અવાસ્તવિક લાગે છે અને ફિલ્મસુશી પાંગળી તથા વ્યર્થ લાગે છે, તે વખતે માણસની રસોઈની સિદ્ધિ તો અચૂક તથા નિર્વિવાદ રહે છે, અને આ વાતનું ભાન આપણને આજના વખતમાં જરૂર હોંશ તથા સાન્તવન આપે એવી છે.

x

x

x

પણ રસોઈનો મહિમા ગાયો એટલે બસ થતું નથી. રસોઈ કરવાનો હેતુ શો છે એ પણ વિચારવા લાયક છે. હજારો વર્ષોથી આપણે (અંગ્રેજી પરિભાષા પ્રમાણે) “કેવળ આદતના બળથી” રોજ રાંધ્યાં કરીએ છીએ, રસોઈ કરવી એ આપણો “second nature” થઈ ગયેલ છે, રહવાર પડી કે ચૂસો અથવા સ્ટવ સળગ્યાં જ છે, ને લહડાઈ હો કે શાન્તિ હો, પણ ઘેરે ઘેર અનબ ઉત્સાહથી ને ખંતથી કલાકોના કલાકો લગી રોજ ધાંધલ મચી રહે છે: પણ એ બધાનું રહસ્ય પણ કાંઈક હોવું જોઈએ ન?

રસોઈ કરીને આપણે ભોજનમાં રસ આણીએ છીએ. કુદરતી ખોરાકને વધુ આકર્ષક ને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવવો, જેથી એ વધુ રહેલાઈથી ખાઈ તથા પચાવી શકાય, અને જેથી એમાં રહેલાં પોષણનાં તત્ત્વો વૃદ્ધિ પામે ને ભોજન વધુ પુષ્ટિકારક નિવડે, એ રસોઈનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. એની તૃપ્તિમાં રસોઈની સફળતા છે. એ સફળતામાં આપણાં આનન્દ-સુખ-સગવડ-આરોગ્ય-કલ્યાણ સર્વ રહ્યાં છે.

આ હેતુ સાધવાને અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ રસોઈકારોએ ઉત્પન્ન

કરેલી છે. ખોરાક ખોરાક પ્રમાણે, દેશદેશની રીત પ્રમાણે, અમણિત પ્રકારની રસોઈ દુનિયામાં બને છે, અને ત્હેને અંગે અનેક જુદી જુદી ક્રિયાઓ અસ્તિત્વમાં આવી છે. આમિષ, નિરામિષ તથા મિશ્ર એમ ત્રણે પ્રકારનાં ભોજનોને અંગે અનેક વિવિધ ક્રિયાઓ રસોઈમાં રૂઢ થઈ ગઈ છે. એમાંની કેટલીકનો પણ મર્મ સમજાય તો તેથી રસોઈ કરનારને તેમજ ખાનારને કાંઈક લાભ થવાનો જ સંભવ છે.

એ ક્રિયાઓ શી છે, તે કેવી રીતે કરવી, એનાં વિધિ ક્રમ વગેરે બરોબર શાં છે, અને એને પરિણામે સરસ વાની અથવા ભોજન કેવી રીતે તૈયાર થાય એ સર્વવું જ્ઞાન તથા ચતુરાઈ એ રસોઈની કળા છે, અને તે આ પુસ્તકમાં બહુ વિગતથી—ને આશા છે કે સફળતાથી—દર્શાવાઈ છે. લેખિકાની રસોઈની ચતુરાઈ તથા પ્રવીણતા વિષે હંસાબ્દેને અંગત તથા જોરદાર સાક્ષી પૂરી છે.

પણ આપણી રસોઈની પાછળ રહેલું શાસ્ત્ર પણ થોડુંક સમજાયું હોય તો સાઈ એમ પ્રકાશકને લાગ્યું છે.

x

રસોઈ કરવામાં જે જે વિધિઓ તથા ક્રિયાઓ વપરાય છે તે સર્વમાં સામાન્ય તથા તાત્ત્વિક કહીએ એ ક્રિયા કુદરતી ખોરાકને ગરમી આપવાની છે. એ ગરમી ગમે તે રીતે આપીએ તથા ગમે તે સાધનોથી આપીએ; તે રાખની ગરમી હો, લાકડાં, કોયલા વગેરેના અગ્નિની ગરમી હો, કે ગેસ વીજળી અથવા “oven”ની હો, પણ ગરમી આપવી એ રસોઈમાં મહત્ત્વની ક્રિયા છે. હજી પણ રસોઈ શીખનારે સૌથી પહેલું એ ગરમી આપવાના સાધનને મેળવવું પડે છે અને ત્હેની ઉપર કાણુ મેળવતાં શીખવું પડે છે. ગરમી આપનાર સાધનના પાકા જ્ઞાન વિના તથા એની ઉપરના પ્રભુત્વ વિના સારી રસોઈ કોઈ કરી શકતું નથી.

આપણા આહારમાં બેશક એવી વાનીઓ છે (ને તેમાંની કેટલીક બહુ સરસ છે) જેઓને બનાવવામાં ગરમી આપવાની જરૂર પડતી નથી. શીખંડ તથા આઈસ્-ક્રીમ બનાવવામાં દૂધને પહેલાં થોડું ગરમ કરવાની જરૂર પડે; પણ ઘણી જાતની ચટણીઓ ને અથાણાં એમને એમ થઈ શકે છે. બધાં ફળો, લીંબો ને સૂકા મેવો, મૂળા મટર “સેલેડ્ઝ” જેવી ઘણી વનસ્પતિઓ રાંધ્યા વિના જ, એમને એમ કે બીજી ચીજોની સાથે, ખાઈ શકાય છે. રાતભર પલાળી રાખેલા ને ફુટેલા ચણા એ ખાસ પુષ્ટિકારક ખોરાક છે અને સંયુક્ત પ્રાન્તની નિશાળોના વિદ્યાર્થીઓને તે બપોરની રજામાં રોજ ખાવા આપવામાં આવે છે.

પણ આ સર્વ અપવાદો છે. મ્હોટા ભાગના સર્વ ખોરાકોને વધુ કે ઓછી, થોડો વખત કે વધારે વખત, એમ ગરમી આપવી જ પડે છે. ત્યાર પછી જ તે બોજનને લાયક બને છે. આ ગરમી કેમ ને કેટલી આપવી એ રસોઈની કળાનું એક મુખ્ય અંગ છે અને રસોઈનું એક રહસ્ય છે. આ ગરમીનું પ્રમાણ સાચવવામાં જ રસોઈની કૌશલ્ય છે. એનું પ્રમાણ અનુભવથી નક્કી થયેલું છે, પરંતુ એનું વિજ્ઞાન સમજી શકાય એવું છે.

ગરમી ઓછી હોય તો ખોરાક “કાચો” રહે; ન ત્હેનો સ્વાદ બરોબર આવે કે ન ત્હેનું પાચન થાય. એટલે એમાં ઝમે તેટલું પોષણ રહ્યું હોય તો પણ તે ખાનારને પૂરેપૂરું મળતું નથી, એટલું જ નહિ પણ ઘણી વાર તે પાચનમાં હરકત પેદા કરી ઘણી જાતની મુશ્કેલીઓ અથવા ફરિયાદો ઉત્પન્ન કરે છે. એથી ઉલટું, વધારે પડતી ગરમી મળ્યાથી ખોરાક બળી જઈ બેસ્વાદ તથા નકામો થઈ પડે છે.

ગરમી આપવાની ઘણી જુદી જુદી રીતો આપણે ત્યાં જાણીતી છે, ને તે વાત આપણા જુદા જુદા પ્રચલિત શબ્દોથી પણ પ્રકટ થઈ શકે છે. જેમ કે શેકવું, ફુલાવવું, તળવું, સાંતળવું, બાફવું, ઉકાળવું, વરાળની બાફ આપવી-એ સાધારણ શબ્દો ઘણી સામાન્ય

પણુ વિધવિધ વિધિઓને માટે વપરાય છે. દરેકની રીત જુદી તેમ જોરાક ઉપરની રાસાયનિક અસર જૂદી જૂદી હોય છે.

આપણા જોરાકની અંદર પોષણનાં જે છ સાત તત્ત્વો રહેલાં છે \* તેઓની ઉપર ઇષ્ટ અસર થાય છે કે કેમ એ જ રસોઈમાં મહત્ત્વની વાત છે. ગરમી યોગ્ય હોય તો જ સર્વની ઉપર સારી અસર થાય ને જોરાક વહેલો પડે તથા વધુ પોષણ આપે. વારં-વાર એમ અને છે કે અમુક ક્રિયા વડે અથવા અમુક જાતની ગરમી આપ્યાથી જોરાકના કાઈ તત્ત્વની ઉપર સારી અસર થાય છે તો ખીજની ઉપર તેથી ઉલટી અસર થાય છે. આપણી પ્રચલિત રાંધવાની વિધિઓની આ નજરે પૂરી તપાસ કરવાનું કામ હજી આડી છે. પણ કેટલાક દાખલાઓ વાંચકને કાંઈક ખ્યાલ આપશે.

૧. હલકા ને ધીરા તાપથી માટીની તાવડી ઉપર શેકેલી રોટલી વગેરેમાં જે મીઠાશ ને પોષણ રહે છે તે બડબડ યજ્ઞતા સ્તવની કે કોયલાની ખૂબ ગરમી વડે લોઢાની લોઢી ઉપર ઝટપટ બનાવેલ રોટલીમાં આણુવી એ લગભગ અશક્ય છે. ખૂબ તાપથી ઉપર ઉપર, સપાટી ઉપર જ, અસર થાય છે, જ્યારે લાકડાંની આગ તથા તાવડીથી તાપની ગરમી અંદર બહાર બધે બરોબર પ્રગમે છે, ને પ્રાટીન તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થોની ઉપર ઇષ્ટ અસર કરી તેમાંથી પાચનમાં કામ આવે એવા નવીન પદાર્થો પેદા કરે છે. એ અસરની એક સાખીતી નવી મીઠાશની ઉત્પત્તિ છે, જે કાર્બો-હાઇડ્રેટના રાસાયનિક ફેરફારથી ઉપજે છે, અને જે સારી શેકાયેલી રોટલીમાં હમેશ હોય છે.

૨. ચોખાને પાણીમાં બાફ્યાથી આજ પ્રમાણે નરમ, સ્વાદિષ્ટ

---

\* પ્રોટીન, ફેટ, કાર્બોહાઇડ્રેટ, પાણી, ક્ષાર અને વિટમિન-એ મુખ્ય. એની સમજ માટે જુઓ “આપણો આહાર” (કા. છ. ૪<sup>મું</sup> અધ્યાય).

ને પચાવી શકાય એવા બનાવાય છે. પણ ત્હેના પાણીનું જે ઓસા-મણુ હોય છે ત્હેની અંદર મહત્વના ક્ષારો, વિટામિનો, વગેરે રહે છે. એ ઓસામણુની ઉપર જીવીને દેશી લશ્કરે કલાઈવિની સરદારી તળે પ્રખ્યાત આકોટના ઘેરામાં ક્રેન્ય સૈન્યનો સફળતાથી તથા દહાડાના દહાડા લગી સામનો કર્યો હતો, એ ઇતિહાસસિદ્ધ છે. પણ આપણે ત્યાં તો ધણે સ્થળે આ ઓસામણુ રોજ નીતારી તથા ખાળે ઢોળી જ નાખવામાં આવે છે. ભાતનું પૂરું પોષણ આમ મળતું જ નથી એટલું જ નહિ પણ કેટલાક વિકારો ને રોગોનો આમાંથી જન્મ થાય છે.

૩. બટાટા વગેરે શાકોને પાણીમાં બાફવાથી આ જ મુજબ તે શાક નરમ, મીઠું ખાવા લાયક થાય છે. પરંતુ એના બાફતું પાણી ફેંકી દેવાથી શાકનાં ધણાં કીંમતી તત્ત્વો ખોવાય છે. શાકને બાફી પાણી ફેંકી દઈ, બાકીનાને જ ખાવાની રીત તો હવે વિલાયતમાં ય જ ગલી ગણાવા લાગી છે. એમ કર્યાથી શાકના ખાસ ગુણુ જતા રહે છે એ અનુભવસિદ્ધ છે. કાં તો પાણી રહેવા દઈ “રસાદાર” શાક બનાવવું જોઈએ, અથવા તો એ પાણીને બીજા કોઈ કામમાં લઈ લેવું જોઈએ, અથવા તો વરાળથી શાકને બાફવું જોઈએ. છતાં ખોટી રીત જ હિન્દમાં ધણે સ્થળે પ્રચલિત છે.

૪. ખોરાકને ગરમી આપવાની ક્રિયાનો એક મોટો ગુણુ ખોરાકમાં રહેલ જન્તુનો નાશ કરવાનો છે અને તે યોગ્ય છે, પણ તેમ કરવાં જતાં કેટલીક વાર અતિશય સાવધાનીની જરૂર છે ત્હેનું ઉદાહરણુ દૂધ છે. દૂધમાં ઘણા દુષ્ટ રોગોનાં જન્તુઓ હોવાનો ખૂબ સંભવ હોય છે: તેઓમાંનાં ઘણાં ખરાં દૂધને ગરમ કરવાથી નાશ પામે છે. પણ વધારે ગરમ કર્યાથી કાંઈ વધારે જન્તુ મરી જતાં નથી, પણ ઉલટું દૂધની અંદરનાં કેટલાંક વર્ટેમિન વરાળ સાથે ઊડી જાય છે, અને દૂધની અંદરના પ્રોટીન (કેસીન)ની ઉપર પણ અનિષ્ટ અસર

થાય છે. દૂધને “પેશ્ચરાઈઝ” કરવાની જે વિધિ વિજ્ઞાને દાખલ કરી છે તે જ વિધિ સૌથી વધુ સારી તથા દોષરહિત છે, પણ આપણે ત્યાં દૂધનો આટલો ઉપયોગ છે છતાં આ સમજણ હજી ફેળવાઈ નથી. કોઈ દૂધને એક જ ઉકાળો આવવા દે છે, કોઈ એ ત્રણ ઉકાળા આવવા દે છે, ને ઘણાઓ ઉકાળ ઉકાળ કરીને જ સંતોષ પામે છે: જે સર્વ ભૂલભરેલી રીતો છે.

x

રસોઈની વિધિઓમાં ગરમી આપવા ઉપરાંત મેળવણી કરવાની વિધિ પણ બહુ મહત્વની છે. બહુ જ થોડી ચીજો આપણે કેવળ જીની કરીને જ ખાઈએ છીએ. ઘણુંખરું તો આપણે ખોરાકની વાનીઓ મ્હોટે ભાગે મિશ્રરૂપમાં જ લઈએ છીએ. કોઈનું મિશ્રણ રસોઈમાં તો કોઈનું થાળીમાં થાય. આ મેળવણી જો કે આને તો આપણે વંશપરંપરાની જૂની ટેવોને આધારે જ કરીએ છીએ, તોપણ તેમાં ઘણાં મહત્વનાં રહસ્યો સમાયાં છે, એ વાત આહાર-શાસ્ત્રીઓ ધીરેધીરે સમજવા લાગ્યા છે.

“ત્રણ ગગાની ગોળા” — ઘી, ગોળ ને ઘઉં-માં, લાડુમાં, આહારનાં તથા પોષણનાં લગભગ સર્વ તત્ત્વો આવી જાય છે, અને બરોબર પ્રમાણ સચવાયું હોય તો તે એક સરસ “balanced diet” તરીકે કામ કરે છે. આની મતલબ એ છે કે આહારશાસ્ત્રીઓને માલૂમ પડ્યું છે કે જુદા જુદા આહારની ચીજોમાં મેળવણીનો નિયમ શાસ્ત્રીય રીતે પળાયો હોય તો આહારની પોષકતા ઘણી વધી જાય છે. દાખલા તરીકે એકલું પ્રોટીન જે પોષણ આપે તેનાથી વધુ પોષણ એ જ પ્રોટીનમાંથી મળે-જો એની સાથે ઉચિત ફેટ ને કાર્બોહાઇડ્રેટ પણ હોય. આમ સિદ્ધાન્ત તરીકે મેળવણીને નવા આહારજ્ઞાને માન્ય કરેલ છે.

આપણા મશાલાઓ એ આપણી રસોઈનું તથા આ મેળવણીનું એક મહત્વનું ને લાક્ષણિક અંગ છે. આ મશાલાઓ રુચિ ને ભૂખને



તીવ્ર કરે છે, “ મહેામાં પાણી લાવી ” થૂંક વગેરે પાચન કરનારા રસોની વૃદ્ધિ કરે છે, અને રસાયનશાસ્ત્રીઓ જેને “ Catalysis ” અથવા “ Chemistry of Traces ” કહે છે, તેના નિયમ પ્રમાણે આખા પાચનની ઉપર મશાલાની રજો પણ અદ્ભૂત અસર કરે છે. આ મશાલાનું શાસ્ત્ર બહુ ખેડવા લાયક છે. પણ મશાલો એ ખોરાક નથી: ગુજરાતમાં તથા અન્ય પ્રાંતોમાં કોઇને કોઇ મશાલાનો અતિ-યોગ-દુરુપયોગ પણ મશહૂર છે. મશાલા પાચનને પ્રદીપ્ત કરે છે અને પોષણને વધારે છે, પણ તેમાં ખુદ ખોરાકનાં તત્ત્વ બહુ સ્વલ્પ છે; એટલે એ કાંઇ ખોરાકનું સ્થાન ના લઇ શકે અને એનું સ્થાન હમેશાં સ્પષ્ટ ને મર્યાદિત રહેવું જોઇએ. રસોઇમાં મશાલાના સરસ ઉપયોગનું, ને ખરે-ખરું ગુજરાતી કહીએ એવું ઉદાહરણ એ આપણો વધાર છે. બીજા પ્રાંતોમાં ને બીજા દેશોમાં આપણા વધાર જેવું બીજું કાંઇ હજી જાણીતું નથી. યોગ્ય વધારથી દાળો તથા શાકોના પચાવમાં બહુ જ ફાયદો થાય છે: ને ખાસ કરીને પ્રોટીનોના પાચનની વિક્રિયાનો તે આપાદ ઉતાર છે. વળી તે જે સ્વાદ ને રસ ઉત્પન્ન કરે છે તે તો અનુપમ છે.

આપણા આહારોની વધુ સારી પરીક્ષા કરીશું ને સમજણ પામીશું ત્યારે આપણી રસોઇમાંની મેળવણીનું રહસ્ય સમજીશું, એમાં કોઇ ખામી હશે તો તેને સુધારી પણ શકીશું, અને નવી વાનીઓ રચી શકીશું.

રસોઇની વાનીઓની દૃષ્ટિએ ગુજરાત બહુ જ સમૃદ્ધ ને સંસિદ્ધ છે. એને લીધે રસોઇની કળા, ખાસ કરીને નિરામિષ બોજન તૈયાર કરવામાં, જેટલી ગુજરાતીઓએ ખિલવી છે તેટલી બાજ્યે બીજા કોઇ પણ દેશમાં કે હિન્દના બીજા કોઇ પણ પ્રાંતમાં ખીલી હશે. આ અને આવાં બીજાં પ્રકટ થઇ ચુકેલાં પુસ્તકો

એનો પ્રયત્ન પૂરાવો છે. આટલી વાનીઓ તથા આટલી વિવિધ રસોઇની વિધિઓ ભાગ્યે જીવન કોઇ પ્રાન્તમાં જડી આવે. છતાં આ સમૃદ્ધિને ય વધારી શકાય એમ છે. અન્ય પ્રાન્તોની ધણી યીજો હવે ગુજરાતમાં, પ્રાન્તપ્રાન્તના વાસીઓની હળતમળત વધતી જાય છે તેથી, દાખલ થવા માંડી છે. તે સર્વને તથા એવી બીજી અનેક અનુકૂળ વાનીઓને આવા સંગ્રહમાં તેમ જ આપણાં ઘરોમાં, આપણા રસોડામાં ને આપણી થાળાઓમાં સ્થાન આપવું ઘટે છે. દક્ષણીઓની આમટી, ખંગાળાઓના સંદેશ તથા રસગુલ્લાં, સંયુક્ત પ્રાન્તની દાળમૂઠ તથા સોંઠ, પંજાબની ફિરની, પારસીઓનાં ધાન-શાક, યૂરોપીઓની બ્રેડ ગિરિકટ વગેરે તો તરત યાદ આવે એવા દાખલા છે. આધરસ્ક્રીમ ને ફૂલ્ફી તો હવે આપણા આહારમાં પ્રતિષ્ઠિત થઇ પણ ચૂક્યાં છે. રસોઇ કરનાર સર્વ સ્ત્રીપુરુષો આપણી રસોઇમાં ધણો સુધારો ને ઉમેરો કરી શકે છે.

આ સંબંધમાં ધ્યાન ખેંચવા જેવી બીજી એક દિશા છે. માંદાંઓ, ઘરડાંઓ, બાળકો અને ગર્ભવતી તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓ—એ સૌને ખાસ આહારની જરૂર છે. હળવો તથા વિશેષ પુષ્ટિકારક ખોરાક તેઓ માગે છે. કોઇ પણ ખાસ અન્નના તત્ત્વની ખામીથી નબળાઇ રોગ કે “malnutrition” થયાં હોય તો તે તત્ત્વથી સમૃદ્ધ હોય એવા ખોરાકો, દેશમાં બનતી યીજોમાંથી દેશમાં જ બનેલા તથા મુલબ હોવા જોઇએ. “પેટન્ટ ફુડ” ને દવાઓ—જેમાંની કેટલીક ખરેખર વાસી કે ગુણુરહિત હોય છે, તેવાની પાછળ આપણે ધણો પૈસો ખર્ચીએ છીએ, આપણા દાકતરો ને દવાના વેપારીઓ ખર્ચાવે છે, ત્હોને બદલે આવાં પુસ્તકોમાં એવાં એવાં અનુકૂળ ભોજનો દર્શાવેલાં હોવાં જોઇએ. અને આથી ય વધુ જરૂર દેશની સમસ્ત ગરીબ વસ્તીને માટે, પૂરેપૂરાં પુષ્ટિકારક તથાપિ ખૂબ સસ્તાં એવાં જુદાં જુદાં ભોજનો તથા વાનીઓ યોજવાની છે.

આપણી પ્રભ, આપણો શિક્ષિત વર્ગ કે આપણા દેશના ઘણાખરા નાયકો હજી બરોબર સમજતા નથી કે હિન્દનો એક ખરો “burning problem” ફૂટપ્રશ્ન તો આ છે.

x

રાંધવાની ચીજોની સારામાં સારી સામગ્રી મેળવવી, એને પૂરેપૂરી સાકસુદ્ધ કરવી, એને રાંધવાનાં યોગ્ય સાધનો (વાસણોનાં તથા ગરમીનાં) મેળવવાં; રાંધનાર રાંધવાની સર્વ વિધિ જાણે, સામગ્રીને ઓળખી શકે, સાકસુદ્ધ કરી શકે, સાધનો વાપરવાની પૂરી સમજ તથા સાધનો ઉપરનો કાળુ એને હોય; ધ્યાન હોય, લક્ષ હોય, હોંશ હોય, જરૂર પૂરતો સમય હોય—એ સર્વ હોય તો રસોઇ ઉત્તમ નિવડે, ઉત્તમ એટલે રસદાયક તથા પુષ્ટિકારક. આ છે રસોઇનાં મૂળ તત્ત્વો.

૪ : ૫ : ૧૯૪૨

કાન્તિલાલ છગનલાલ પંડ્યા

## સૂચી

અ		ઉ	
અખરોટ	૩૪૩	ઉકાળાનો મસાલો	૧૭
અજમેા	૩૪૩	ઉંધીયું	૮૬
અડદ	૩૪૩	ઉપર પીંડી	૧૫૮
અથાણું	૨૪૬-૨૬૦, ૩૪૪	ઋ	
અનારસાં	૧૮૯	ઋષિપંચમીનું શાક	૧૦૦
અનેનાસ	૩૪૪	એ	
અણીણ	૩૪૪	એક્ષમ સૉલ્ટ ( વિલાયતી	
અમૃતો	૩૮	મીઠું )	૩૪૭
અલુખડાંનું શાક	૯૪	એરંડીયું	૩૪૭
અસાળીયાની ગોળ પાપડી	૩૧૯	એલચી	૩૪૭
„ નો પાક	૩૧૯	એલનચરીની કાંજી	૨૯૦
અળવી	૩૪૫	એલમ (ફટકડી)	૩૪૮
આ		ઓ	
આફુ	૩૪૫	ઓલીવ ઓઇલ	૩૪૮
આદાની અફાડી	૨૩૨	ઓવલટાઇન	૨૮૯
આમલી (આંબલી)	૨૧, ૩૪૫	ઓસામણ	૧૫૯-૧૬૦
આમળાં (આંખળાં)	૩૪૬	અં	
„ નું જીવન	૨૨૩	અંજીર	૩૪૮
„ નો પાક	૨૨૦	„ -નો લાકુપાક	૨૧૪
આરાફટની કાંજી	૨૯૦	અંઝાડાનું અથાણું	૨૪૮
આંબા હળદર	૩૪૬	ક	
ઈ		કચુઅર	• ૨૬૬ થી ૨૬૮
ઈંદડાં	૧૩૯	„ (સેબેડ)	૩૩૮-૩૩૯
ઈન્દ્રજવ	૩૪૬		

કડાનાં ફૂલનું શાક	૧૦૧	,, -નું અથાણું	૨૫૯
કઢી	૩૨ થી ૩૯	કેરી	૩૫૨
કમરખ	૩૪૯	,, (આકુસ)નો પાક	૨૧૭
કમળ કાકડીની કાંજી	૨૯૦	,, (મોળીયા) —	૨૪૯
કરમદી	૩૪૯	,, (મેથીયા) —	૨૪૬
કરિઆતું	૩૪૯	,, (રાઇતી) —	૨૪૮
કરંજીઆ	૨૦૨	,, નાં બાફણાં —	૨૫૯
કળી-તીખી	૧૫૮	કેરીનું શાક	૮૬, ૮૭
કાકડી	૩૪૯	,, નો અમૃતો	૩૮
,, -નું શાક	૭૧	કેસર	૩૫૨
કાચલી	૩૦૩-૩૦૪	કેળનાં ફૂલનું શાક	૧૦૨
કાળુ	૩૫૦	કેળાં	૩૫૨
કાથો	૩૫૦	,, -ના ડાબડા	૧૫૩
કારેલાં	૩૫૦	,, -નો લાકુ	૨૧૬
,, -નું શાક	૯૩	,, -નું શાક	૭૮
કાલિંબડાં	૩૫૦	કોકમ	૩૫૩
,, -નું શાક	૭૩	કોકો	૨૮૯
કાવો	૨૮૯	કોઈ	૩૫૩
કાળીજીરી	૩૫૦	કોથમીર	૩૫૩
કાંઝ	૩૫૦	કોદરા	૩૫૪
કાંજી	૩૫૧	કોપરા પાક	૨૦૮
કાંતીવડાં	૨૦૪	કોપરાના છુધરા	૩૨૬
કાંદા	૩૫૧	,, -નો મસાલો	૧૬
,, -નું શાક	૭૫, ૭૬	કોશી	૨૮૮, ૩૫૪
ક્રીસ-મકાઇની, ખેંકની	૧૫૪	કોખીજ	૩૫૪
કેર (કેરાં)	૩૫૧	,, -નું શાક	૭૭, ૭૮

કોળી ફલાવરનું શાક	૭૮, ૭૯
કોળું	૩૫૪
કોળાપાક	૨૧૩, ૩૧૩
કોળાનું શાક	૭૦
કંટોળાં	૩૫૫
કંસાર	૧૬૧ થી ૧૬૩
<b>ખ</b>	
ખજુર	૩૫૫
,, પાક	૨૧૫
,, બદામ : કારેલું	૨૧૫
ખમ્બુ (અમીરી)	૧૪૭
,, ઢોકળાં	૧૩૯
,, ,, -સીંગદાણાનાં	૩૨૯
ખમીર (ચણાની દાળનું)	૩૦૮
ખલવાં (કારેલાનાં)	૧૨૯
ખસખસ	૩૫૫
ખાજલી	૧૬૯
ખાટી બાજી	૯૬
ખારેક	૩૫૬
ખારો કેક	૩૩૨
ખાંડ	૩૫૬
ખાંડવા (હલી)	૨૦૨
ખીચડી	૫૭ થી ૬૦, ૩૫૬
,, -નાં ઢેઅરાં	૩૩૨
ખીર	૨૧૧, ૨૧૨
<b>ગ</b>	
ગરમળ	૩૫૭

ગરમ મસાલો	૧૩ થી ૧૭
ગલકાં	૩૫૭
,, નું શાક	૭૧
ગાજર	૩૫૭
ગાડગે	૩૨૯
ગાંડીયા	૧૫૭
,, -ની દાળ	૩૩૧
ગુલકંદ	૨૨૩, ૩૫૭
ગુલચુલાં	૧૬૪
ગુલાબના ફૂલનો પાક	૨૨૧
ગુલાબગંધ	૧૬૩
,, ,, -જેનાં	૩૨૪
ગુવાર	૩૫૮
,, સીંગનું શાક	૮૧
ગુંદરપાક	૨૧૭ થી ૨૧૯
ગુંદાં	૩૫૮
ગોગદાનું શાક	૬૪
ગોળ	૨૦, ૩૫૬
,, -પાપડી	૧૬૦, ૧૯૧
ગંઠોડા (પીપરીમૂળ)	૩૫૭
<b>ઘ</b>	
ઘઉં	૧, ૩૫૮
,, વધારેલા	૨૮૩
,, -ના કાંકરીઆ	૨૮૫
ઘસેલાં વેંઝણનું શાક	૩૩૧
ધારી	૧૮૨ થી ૧૮૫

ધી	૩૫૯	„ „ -ના રસના	
ધુધરા	૨૦૨ થી ૨૦૪	પુડા	૩૩૦
„ કોપરાના	૩૨૬	ચીકુ	૩૬૦
„ બદામના રાજેશ્વરી	૩૨૬	ચીચોડાનું અથાણું	૨૫૮
„ માવાના	૩૨૭	ચીબડાં	૩૬૦
ધેબર	૧૯૭	„ -નું અથાણું	૨૫૫
ધેબરીયાં ઢોકળાં	૨૦૫	„ -નું શાક	૭૧, ૯૯
ચ		ચુર મમરા	૧૭
ચકલી	૧૫૫	ચેવટી દાળ	૩૦
ચટણી	૨૧૧ થી ૨૧૫	ચેવડો	૨૭૯ થી ૨૮૨
„ ગુલાબની	૩૪૦	ચોકલેટ	૨૭૮
ચણા	૪૪ થી ૪૮, ૩૫૯	ચોખા	૨,૩૬૦
„ શેકેલા	૨૮૭	„ -ની કાંજી	૨૯૦
„ -પાપડી	૨૭૫	ચોળા	૩૬૧
„ -ના લોટની ગોળાનું		ચોળાઈ (તાંદલન)ની ભાજી	૯૫
„ શાક	૮૮	ચોળાનું શાક	૮૦, ૮૧
„ બટાકાનું શાક	૮૮	છ	
„ -ની દાળની		છાશ	૫૬, ૩૬૧
આમટી	૩૦, ૪૭	છુંદો	૨૫૬, ૨૫૭
ચાનકી જીવારની	૧૧૩	જ	
ચારોળા	૩૬૦	જમરખની જેલી	૩૪૦
ચાસણી	૨૭૮	જલેબી	૧૯૮
ચાહ	૧૧	જવ	૩૬૨
„ -નો મસાલો	૧૭	જાજીવો	
ચાંપાની ગોટલીનું શાક	૯૪	જામફળ	૩૬૨
„ „ -નો પાક	૨૧૪	જામફળ	૩૬૨

ભવંત્રી	૩૬૩	તલથુલ	૨૭૬
ભસુદનો પાક	૨૨૧	તાંદલજાની બાજી	૯૫, ૩૬૫
મંથુ	૩૬૩	,, ,, -નું પાણી	૧૬૦
જૂં	૩૬૩	તુરીઆં	૬૮, ૬૯, ૩૬૫
જુવાર	૫, ૩૬૩	તુવેર	૪૭
જેઠી મધ	૩૬૪	,, -ની દાળ	૪, ૨૩, ૩૬૬
૮		,, ,, -નાં કપુરીઆં	૧૦૬
ટમેટા	૩૬૪	,, -ના લીલવા	૮૨
,, -નું પાણી	૧૫૯	તુલસી	૩૬૫
,, -નું શાક	૭૪	તેલ	૩૬૬
ટીકડી લીંબુની	૩૨૩	થ	
ટીંડોરાં	૩૬૪	થુલી	૧૬૩
,, -નું શાક	૯૨	ઠ	
ટોફો (ખાંડની: સુંકની)	૩૩૫	દહીં	૩૬૬
ઠ		દહીંચરાં	૨૦૧
ઠોર	૧૯૩	દળેલી ખાંડ	૨૯૧
૬-૯		દાડમ	૩૬૭
ડામડા રતાળુના	૧૫૨	દાળભાત	૫૪, ૫૫
,, કેળાંના	૧૫૨	દ્રાક્ષ	૩૬૭
દેબરાં ખીચડીનાં	૩૩૨	ફુધ	૩૨૧, ૩૬૮
ઢોકળાં ૧૩૮ થી ૧૪૨, ૨૦૬		ફુધપાક	૨૧૧, ૨૧૨
,, માવાનાં	૩૨૩	,, -નો લાડુ	૩૨૨
૯		ફુધી	૩૬૮
તજ	૩૬૪	ફુધીનાં ચીરીયાં	૯૩
તમાકુ	૩૬૪	,, મૂઠીઆં	૧૦૪
તલ	૩૬૫	ફુધીનું શાક	૬૨ થી ૬૫



„ પાણી	૧૬૦
„ કુધપાક	૩૦૦
„ —નો હલવો	૩૨૪
કુધેલી	૨૩૩
„ કાચી કેરીની	૩૪૧

ધ

ધાણા	૩૬૯
„ મસાલાવાળા	૩૦૮
„ છર્	૩૬૯
ધાણી ( શેકેલી )	૨૮૬
„ ચણા વધારેલા	૨૮૩

ન

નખલા ઘઉંના	૧૮૭
નાગરવેલ	૩૬૯
નાનખટાઈ	૧૯૫
નારંગી	૩૬૯
નાસપતી	૩૬૯
નાળાંચેર	૩૬૯
નીકાનું શાક	૯૪

પ

પતાસાં	૨૭૭
પપનસ	૩૭૦
પરવળ	૩૭૦
„ —નું શાક	૯૩
પરોઠા	૧૧૫
પાઈ	૩૩૫

પાકનો ઉપયોગ	૩૨૦
પાટોડી	૧૪૯
પાત્રાં	૧૩૫ થી ૧૩૭
પાનકી	૧૧૭
પાપડ	૨૩૬ થી ૨૩૯
„ કેરીના રસના	૨૩૫
પાપડી	૨૪૦ થી ૨૪૨, ૩૭૦
„ ચણાની	૧૫૭
„ —નું શાક	૮૩, ૮૪
પારસીશાક અથાણું	૩૪૦
પાલખની બાજી	૩૭૦
પિસ્તાં	૩૭૦
પીચ	૩૭૦
પીપર	૩૭૦
પીપરીમૂળ	૩૭૧
પીંડી (મદ્રાસી જાંઘીયું)	૩૩૭
પુડા	૧૪૩ થી ૧૪૫
પુડીંગ (કોપરાનું)	૩૩૭
„ (મીરેકલ)	૩૩૭
પુરી	૧૧૮ થી ૧૨૩
પેંડા	૨૦૮
પોષાયું	૩૭૧
પૌંઆ (વધારેલા)	૨૮૩
„ (શેકેલા)	૨૮૬
પંચામૃત પાક	૩૦૯
પંડોળાં	૩૭૧

ફદીયાં	૧૬૦
ફટકડી (એલમ)	૩૪૮
ફણસ	૩૭૧
ફણસી	૩૭૧
,, -નું શાક	૮૨, ૩૭૧
ફરાળની કઢી	૨૬૬
ફરાળનાં પાત્રાં, બજાયાં,	
ભાત	૨૬૪
ફરાળનો કુધપાક	૨૬૯
,, ની ખીજી વાનીઓ	
	૨૬૨ થી ૩૦૧
ફાફડા ભાવનમરી	૧૫૮
ફાલસા	૩૭૧
ફુદીનો	૩૭૧
ફેંચ કુટ સેબેડ	૩૩૯

## ખ

ખટાકા	૩૭૨
,, -પૌંઆ	૨૮૫
,, -સુરણ (રાઘવાળા)	૨૭૦
,, -ની જથ્થેખી	૨૬૮
,, નરમદળ	૨૬૬
,, પુરી	૨૬૩
,, વેડમી	૨૬૯
,, સેવ	૧૫૬
,, પેટીસ ને રોળ ૧૨૫, ૧૨૬	

,, -નું શાક ૭૨-૭૪,	૬૮, ૧૦૧
,, -નાં વડાં	૨૬૩
,, -નો છુદો	૧૫૨
,, લાડુ	૧૫૨, ૨૬૮
ખદામ	૩૭૨
ખદામ ( જૂંજેલી )	૩૦૮
,, -ની જથ્થેખી	૩૨૫
,, પુરી	૧૬૫
,, -નો માવો	૩૨૫
,, શીરો	૩૨૫
,, -ના છુધરા	૩૨૬
ખરફી	૨૦૭, ૨૩૪
,, નારંગીની	૩૨૩
,, ચુરમું	૧૭૦
ખલાઈ	૨૩૩
ખાજરી	૫, ૩૭૨
ખાટી	૨૮, ૨૯, ૧૧૭
ખારલી વોટર	૨૮૯
ખાવળ	૩૭૨
ખાસુદી	૨૦૮
ખીખડી	૨૪૪, ૨૪૫
ખીરયાનીની કચોરી	૧૨૬
ખીરંજ	૧૬૬-૧૬૮
ખીલી	૩૭૨
ખીસ્કીટ	૩૦૬, ૩૩૪

શુંદરાણીની કૌંફી	૨૯૧
શુરયાની	૨૭૧
શુર	૨૭૭
શ્રેડ પુડીંગ	૩૩૬
શેર	૩૭૨
„ -નું અથાણું	૨૫૮
શેળનું અથાણું	૨૫૯

ભ

ભજ્યાં	૧૨૮-૧૩૩
ભરૂચી ભાજી	૯૬
ભાખરવડી	૧૩૩
ભાત	૪૯-૫૫
„ -ની ધાણીની કાંજી	૨૯૦
ભાંગ	૩૭૩
„ -નો પાક	૨૨૨
ભીંડાનું શાક	૯૨, ૩૭૩

મ

મકાઈ	૩૭૩
મમ	૩૭૪
„ વધારેલા	૪૧
„ તળેલા, બૂંચેલા	૪૨
„ નરમ	૪૫
„ -નું પાણી	૧૫૯
„ -ની દાળ	૨૩, ૨૯
„ „ નો શીરો	૧૬૫
મગજ	૧૭૬-૧૭૮

મગફળી	૩૭૪
મચ્છીયરની ભાજી	૯૭
મઠ	૪૬, ૩૭૪
મદ્રાસી જીંદીયું	૩૨૮
મધ	૩૭૪
મમરા	૨૮૭
„ -ની કાંજી	૨૯૧
મરચાં	૩૯૫
„ -નું અથાણું	૨૫૭
„ ગોળીયાં	૨૫૮
મરી	૩૭૫
મલાઈ	૨૧૧
મસાલાનું ફુધ	૨૧૨
મસૂરની દાળ	૩૭૬
મહુડાંનો પાક	૨૨૦
માખણ	૩૭૬
માવાના ધુધરા	૩૨૭
„ -નો હલવો	૩૨૭
મીઠું	૩૭૬
મીઠો ભાત	૧૬૬-૧૬૮
„ લીંબડો	૩૭૭
મુખવિલાસ વિધિ	૩૨૮
મુરખો	૨૨૭ થી ૨૩૨
મૂળા	૩૭૭
„ ની ભાજી	૯૭
મેથંબો	૨૫૫

મેથી (કાચી)	૨૧૬, ૩૭૭
મેથી પાક	૨૧૫
મેથીયા ઢરી	૨૪૬
„ પૈયાં	૨૫૧
„ -નાં મરયાં	૧૯
મેથીની બાજી	૬૫, ૩૭૭
„ „ નાં મૂઠીયાં	૧૦૩
મેલીન્સ ફૂડ	૨૯૦
મેવા લાપસી	૧૬૨
મેમરીનું શાક	૭૯, ૩૭૭
મેદક	૧૭૫, ૨૩૫
મેરીયો	૨૨
મેરીયાનાં અનારસાં	૩૦૦
„ ની કળી	૨૯૬
„ નો મીઠો માત	૨૯૫
મેરસની બાજી	૯૬
„ „ નાં મૂઠીયાં	૧૦૪
મેસંબી	૩૭૭

૨

રગડ	૩૮
રતાળુ	૩૭૮
રતાળુ (ફરાળ માટે)	૨૯૨
„ (વધારેલું)	૧૫૦
„ ના ડાબડા	૧૫૨
„ નો લાડુ	૧૫૧
રૈયાં બધી જાતનાં	૮૯, ૯૦

રસગુલ્લાં	૨૦૫
રાધ	૩૭૮
„ કરવાની રીત	૧૮
રાધતાં	૨૬૬-૨૭૧
રાજમરો	૩૭૮
રાજગરાની રોટલી, પુરી	૨૯૨
„ નો કંસાર	૩૦૦
„ નો લાડુ	૩૦૧
રાજેશ્વરી ધુધરા (માવાના)	૩૨૭
રામફળ	૩૭૮
રાયણુ	૩૭૮
રીંગણાં	૩૭૮
રેવડી	૨૭૫
રોટલી	૧૦૮-૧૧૬
લવંગ	૩૭૯
લસણુ	૨૨, ૩૭૯
„ નો પાક	૨૨૨
લાડુ	૧૬૬-૧૭૫
„ બટાકાનો	૧૫૨
„ રતાળુનો	૧૫૧
લાપસી	૧૬૨
લીલવાનાં મૂઠીયાં	૧૦૫
લીલો મમાલો	૨૧
લીણુ	૩૮૦
„ હિંગીયાં	૨૫૧
„ ગોળવાળાં	૨૫૩

લીંબુ રાખવાળાં	૨૫૪
,, રાખ-ગોળવાળાં	૨૫૪
,, રાખતીવાળાં	૨૫૩
,, લીલા મસાલાનાં	૨૫૨
લુણીની બાજી	૬૬, ૩૮૦
બેચી	૧૦૭
વ	
વટાણા	૪૬, ૩૮૦
,, ની દાળ	૩૦
વડાં	૧૪૬-૧૪૭
સાબુચોખાની કાંજી	૨૬૦, ૩૮૨
,, ખીચડી	૨૬૫
સામે	૩૮૨
સાલમપાક	૩૧૫
સીતાફળ	૩૮૨
સીંઝ (ખાંડ પાચેલી)	૨૭૫
,, નો લાડુ	૨૬૭
સુકવણીનાં શાક	૩૦૨
મુંઠ (કાચી)	૨૨૦, ૩૮૩
,, નો પાક	૨૧૬
મુંઠની ટોશી	૩૩૫
સુતરફેણી	૨૦૦
સુરણ (ફરાળનું)	૨૬૨

સુરણનું શાક	૭૪, ૬૮, ૧૦૦, ૩૮૨
સુવા, સુવાની બાજી	૩૮૩
સુવા પાક	૩૧૭
સેવ ૧૮૬, ૧૮૭, ૧૬૩, ૨૦૬	
સેવનાં ખીયાં	૨૦૦-૨૦૧
સેબેડ (કચુંબર)	૩૩૮, ૩૩૬
,, મેવાની	૩૩૬
સોનામુખીનો પાક	૩૧૬
સોપારી	૩૮૩
,, મસાલાની	૩૦૮
સોયાબીન	૩૮૩
સૌભાગ્ય મુંઠ	૩૧૪
સંચળ	૩૮૩
સંજેરી	૨૦૬

## હ

હલવો	૨૨૪-૨૨૬, ૨૩૫
,, માવાનો	૩૨૭
હરડે	૩૮૪
હળદર	૩૮૪
હાંડવો	૧૫૦
હિંમ	૩૮૪

## શુદ્ધિપત્ર

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૧૦	તુવેરને	તુવેર
૩૮	૭	તુવેરને	તુવેરને અને
૬૧	૮	નાખવી	નાખવું
૬૫	૬	નાખવો	નાખવાં
૭૫	૪	પાટલા	પાટલા ઉપર
૭૫	૨૦	નાખવી	નાખવું
૮૩	૧૭	છીન	છીલ
૯૧	૬	મીઠા	મીઠામાં
૯૬	૧૭	કાંદા	કાંદા
૧૧૧	૯	કોટી	કોઢી
૧૨૮	૫	પલીના	પલીતા
૧૨૮	૧૩	પીતા	પલીતા
૧૩૯	૫	છંદડ	છંદડા
૧૪૧	૨૧	મરમાટે	મરમાવો
૧૫૫	૭	થાવા	થવા
૧૭૩	૮	કકરો	કરકરો
૧૯૩	૧૨	શર	શેર
૨૦૩	૧૦	કાપુવાની	કાપવાની
૨૦૫	૧૮	ઉદાયલા	ઉદાયલા
૨૦૯	૩	”	”
૨૧૧	૧૩	પોંવાને	પોંવાનો
૨૧૩	૬, ૮, ૯	છીન	છીલ
”	૧૧	છીનમાં	છીલમાં

”	૧૯	આગળી	આંગળી
૨૧૬	૧૫	મેથીયાં	મેથીમાં
૨૧૮	૬	વાસાણાં	વસાણાં
૨૧૯	૪	છીન	છીલ
૨૨૧	૧	છોની	છીની
૨૨૨	૧૬	પસાભાર	પૈસાભાર
૨૨૪	૨૨	ચીટી	ચીરી
૨૩૮	૮	મસાલાના	મરચાંના
૨૪૧	૨૦	તેમ	તેમજ
૨૪૯	૧૪	તયાર	તૈયાર
૨૪૪	૧	ચોળાઇની ભાજી	ચો. ભાજીની વડી
૨૫૦	૧૯	એને	અને
૨૫૨	૯	લવું	લેવું
૨૫૩	૫૩	દવસે	દિવસે
૨૭૦	૨૭	કોખી ફલાવર	કોલી ફલાવર
૨૭૯	૧૭	વાલની	દાળની
૨૮૨	૭	છાલ	છીલ
૨૯૫	૫	ફટી	ફટી
૨૯૭	૨૨	પસાની	પૈસાની
૩૦૪	૩	પરતી	પતરી
૩૦૫	૧૦	પાડે	પડે
”	૧૨	તપેલાં	તપેલી
૩૦૭	૭	તેમ	તેમાં
૩૩૦	૨૩	સારી	સાઈ
૩૩૧	૪	નાખવો	નાખવું
૩૩૫	૧૭	ઠંડી	ઠંડું

## ૨૭

”	૨૨	ઠારવી	ઠારવું
૩૩૬	૩	દેવાં	દેવું
૩૩૭	૩	ધ્યાસો અને	ધ્યાસો ભરાય તેટલા પાઉંના કકડા અને
૩૩૮	૭	ખાવી	ખાવું
૩૪૪	૧૩	ગાભણીએ	ગાભણીએ
૩૬૩	૧૩	પણુ દોષ	દોષ
૩૭૧	૨૫	એને	એનો
૩૭૮	૨	સા	સૌ



# રસોઈનું રસાયણ

પ્રકરણ ૧ લું

ઘઉં

ઘઉંની મુખ્ય પાંચ જાતો છે:

ખંડવો, હાંસોટી, કાઠો, પોટો અને ઝીણો-જવીયો.

એમાં ખાવામાં રોજ વાપરવામાં હાંસોટીઓ સારો. હાંસોટીઆ ઘઉંનો રંગ લાલ, પાતળો અને તેલીઓ હોય છે, એ ઘઉંના લોટમાં ઘી ઓછું ખપે છે.

ખંડવો જાડો અને ઠુંસો હોય છે, એ ઘઉંનો રવો, કંસાર સારો થાય ને થુલું ઓછું પડે. આમાં ઘી વધારે ખપે, અને એની પુરી તથા તળેલી રોટલી સારી થાય.

કાઠો ઘઉં લાલ ને પાતળો હોય છે. એ ઘઉં ખાવામાં સારો નહિ.

પોટા ઘઉંમાંથી મેંદો સારો નીકળે છે.

ઘઉં ભરવાની રીત :—એ માણસને નવ મણુ ઘઉં વરસ દિવસે ભેઈએ. ઘઉંને હીવેલ દેવું; અથવા પારાની ટીકડી અથવા રાખમાં પારો નાંખી અથવા પાનનાં ડીયકાં નાખી ઘઉં ભરવા. તે પણુ ન બને તો એને ચોકખા કરી, શુણમાં

ભરી, ગુણ સીવી, જ્યાં હવા ના લાગે ત્યાં એ મૂક્યા હોય તો ઘઉં બગડે નહિં. ઘઉં વૈશાખ સુદમાં ભરવા.

### ચોખા

ચોખાની મુખ્ય જાતો નીચે પ્રમાણે છે.

હલવાના, સુખવેલ, કોલમ, દિલ્હીના ખાસમતીના, જીરાસાળ, કમોદ, આંખામોર, બંગાળી, કડાના, રંગુની, અને વાંસીઆ એટલે સાબુ ચોખા વગેરે જાતના ચોખા થાય છે.

એમાં સાધારણ માણસને ખાવાને કોલમ, સુખવેલ અને ખાસમતી સારા હોય છે. ખાસમતી ને સુખવેલ ખાવામાં વાયડા પડે છે.

કોલમ ખાવામાં સારા પણ ફીક્કા લાગે. ઘણા ભાગે લોકો સુખવેલ અને ખાસમતી ખાય છે. ઘણા લોકો કોલમ પણ ખાય છે કારણકે એ સોંધા હોય છે અને વાયડા નથી પડતા.

ચોખા ભરવાની રીત:—ચોખા હમેશાં માગશર કે પોષ મહિનામાં બજારમાં આવે છે. સાધારણ વર્ગ કોલમ, ખાસમતી, સુખવેલ ખાય છે તો તે ચોખા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માગશર પોષ મહિનામાં ભરવા. કડાના ચોખા ગરીબ લોકો ખાય છે. ચોખા બગડે નહિં, વરસ દિવસ સારા રહે માટે એમાં પણ પારાની ટીકડી મૂકવી અથવા દીવેલ ચોખડું. દીવેલ ચોખાને ઉપર નીચેના ભાગમાં વધારે દેવું ને વચ્ચેના ભાગમાં થોડું દેવું. તેમ ના કરવું હોય તો ચોખા ભરવાના વાસણમાં લીમડાનાં પાતરાં ને મીઠું નાખવું. ચોખા ભરીને ઉપર પણ એ પ્રમાણે નાખવું.

આ પ્રમાણે ચોખા મૂક્યા હોય તો તે ખગડે નહિં. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક અનાજ સુદમાં લેવું ચોખાને કપડા વતી લૂછી કુસકીનો ભાગ ના રહે તેમ ગુણમાં ભરી હવા ના લાગે તથા પવન ના લાગે તેમ મૂક્યા હોય તો તે ખગડશે નહિં. ઘેર ડાંગર ખંડાવવી હોય તો ભાત લઈ ચોકખી કરાવી ખંડાવવી. એક હારામાંથી પોણાચાર મણ રાસ ચોખા નીકળેછે. રાસ એટલે પોણીઆ, વાટલા, કણકી, નાકું ને આખા એમ ચોખાના પાંચ વળ નીકળે છે. આખા ચોખા એક હારામાંથી સાડાત્રણ મણ નીકળે છે. જે ડાંગર લેવી હોય તો બે માણસને માટે એક હારો ડાંગરના ચોખા વરસ દિવસ સાડા જોઈએ, અને ચોખા લેવા હોય તો ચાર મણ જોઈએ. દળવાના હલવાના ચોખા બે માણસને વરસ દિવસ માટે દોઢ મણ જોઈએ. હલવાના ચોખા દળવા માટે વાપરવામાં લેવા.

ચોખા દળવાની રીત:—ચોખા સાફ કરી વીણી ત્રણ વાર પાણીથી ઘોઈ એક રાત પલાળી રાખી સવારે એક કપડા ઉપર સુકવવા નાખવા; બધા સુકાઈ રહે અને સહેજ હવાયલા લાગે ત્યારે દળાવવા તો લોટ સારો ઝીણો ને સુંવાળો પડે છે.

લોટ દળાવ્યા પછી દળાયલો લોટ તરત વાસણમાં ભરવો નહિ; નહિતર બેસી, બાઝી જશે માટે લોટ દળાઈ આવે કે સારો તડકો ખવાડવો એટલે તડેક મૂકવો. તદ્દન સૂકો લોટ થઈ જાય પછી તે ચાળી વાસણમાં ભરવો. તડકાની સવડ ને સુકવવાની જગ્યા ના હોય અથવા ચોમાસું હોય

તો થોડા અંગારા પર થાળીમાં ધીમે તાપે લાલ ના થાય તેમ લોટને શેકવો ને પછી ચાળીને ભરવો.

### તુવેરની દાળ

તુવેરની દાળ બે માણસને વરસ દિવસે ૧૥ મણ બેઈએ. ગામડામાં આખી તુવેર ભરડીને દાળ કરે છે. ત્રણ મણ તુવેરમાંથી દોઢ મણ દાળ આખી નીકળે છે.

દાળ પાડવાની રીત:—તુવેર લાવી ચોકખી કરી ભરડાવી દાળ પાડી ભરવી. ભરડાવતી વખતે બે ભાગ આખી અને એક ભાગ દાળ લેવી પછી ત્રણ તડકા ખવડાવીને પાછી ભરડવી. તે બે ભાગ તુવેરને અને એક ભાગ દાળ લેવી. એને ચાળી ચોકખી કરી પાછી તડકે નાખવી. તે વખતે થોડું દીવેલ દેવું અને સારો તડકો ખાય કે ભરડાવી નાખવી એટલે ચોકખી દાળ નીકળશે. દાળ થયા પછી દીવેલ દઈ ડુખ્યામાં કે કાચની બરણીમાં ભરવી. માટીના કે ત્રાંગાના વાસણમાં દીવેલવાળું અનાજ ના ભરવું, કારણ કે અનાજ ચીઢાણ થઈ જાય છે ને લીલું પડી જાય છે.

તુવરની દાળ પણ બે જાતની મળે છે. એક કાનપુરી, બીજી તળબદ્દી; આમાં તળબદ્દી દાળ સારી ગણાય છે. એ ઝીણી ને ખાવામાં મીઠી લાગે છે.

દાળ લેવાની મોસમ:—દાળ ચૈત્ર સુદમાં લેવી જેથી નવી તુવેરની દાળ મળશે. નહિં તો જુની તુવેર ભરડીને તમને નવી કહીને આપશે. હંમેશાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક વરસ દિવસનું અનાજ સુદમાં ભરવું વદમાં નહિં.

પારાની ટીકડી કરવાની રીત:—(૧) પાંચશેર છાણમાં અઢી તોલા પારો નાંખી ખૂબ મસળી ટીકડી કે મુઠીઆં વાળવાં. છાણને મોટી કથરોટ કે મોટી થાળીમાં કે સુપડામાં નાંખી વચ્ચે ખાડો કરી, ખૂબ મસળી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે મુઠીઆં કે ટીકડી વાળવાં ને છાંયડામાં સુકવવાં. સુકાય ત્યારે કામમાં લેવાં.

## ખાજરી

બે માણસ સાડૂ વરસ દિવસ માટે ખાજરી દશ મણુ જોઈએ. ઘઉં કરતાં ખાજરી વધારે પ્રમાણમાં જોઈએ. ખાજરીને રાખમાં પારો મસળી તેમાં રગદોળી ભરવી; ને ઉપર ચાર આંગળ જેટલી રાખ દાખવી. ઘઉં પણ આ પ્રમાણે ભરી શકાય છે.

ખાજરી બે જાતની હોય છે:—(૧) મોટો ખાજરો (૨) ઝીણી ખાજરી. ખાજરી માગશર મહીનામાં ભરવી.

## જુવાર

જુવાર ગરીબ વર્ગ સુરત જીલ્લામાં ખાય છે. જુવારને પણ ખાજરીની પેઠે ભરવી. દરેક અનાજને તડકો ખવડાવવાની સગવડ હોય તો તડકો ખવડાવીને ભરવું. જુવાર ચૈત્ર વૈશાખમાં ભરવી.

જુવાર પણ ત્રણ જાતની છે:—(૧) પીળાસ પડતી ઝીણી (૨) ધોળી જુવાર મોટી (૩) રાતી જુવાર. રાતી જુવાર ખાવાને ના ચાલે, તે ધાણી શેકવામાં વપરાય છે.

## પ્રકરણ ૨ જી

વરસ દિવસમાં બે માણસને નીચે મુજબ કઠોળ તથા તેની દાળ જોઈએ.

કઠોળ	આખા-શેર	દાળ-શેર
વાલ	૧૫	૫
મગ	૧૦	૫
ચોળા	૧૦	૨૧૧
મઠ	૧૦	૫
વટાણા	૧૦	૫
ચણા	૫	૫૦ (૧૧ મણ)
મોટા ચોળા	....	૨૧૧
અડદ	....	૧૦

ચણાની દાળ વરસ દિવસની દળવાને તથા ખાવાને માટે સવામણ જોઈએ. આ કઠોળ આખું ભરવું ને દરેક કઠોળને તડકાની સગવડ હોય તો બધું ઘોઈ તડકે નાખવું નહિં તો સાઈ સાઈ કરી ઝીણી ચાળેલી રાખમાં બાજરીની માફક રગદોળી ભરવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ચાર આંગળ રાખ ઉપર રહેવી જોઈએ. રેતીમાં પણ ભરાય. દીવેલ પણ દેવાય. દીવેલ દેવાથી કઠોળ પલાળતી વખતે ગાંગડું (કઠણ) રહે છે. પારાની ટિકડી મૂકશે તો કઠોળ બગડશે નહિં. કઠોળમાં

મગ, આખા અડદ, મઠ, ચોળા એટલું પોષ મહિનામાં લેવું. વટાણા, ચણા, વાલ મહા મહીનામાં લેવું. બધું સુદમાં લેવું. કાગણ ચૈત્રમાં લો તો ડંખવાળું મળે. બહુ મોડું કઠોળ લેવાથી જો હિમનો પવન લાગ્યો હોય તો તે કઠોળ બકાય નહિ અને ગાંગડું રહે માટે પોષ સુદમાં અથવા મહા સુદમાં લેવું. એથી મોડું કરવું નહિં કારણકે પાછલું કઠોળ સળેલું આવશે.

મગ ત્રણ જાતના થાય છે. રાનીમગ કાળા અને ઝીણા હોય છે. ગણદેવીગરા મગ કાળા ને મોટા હોય છે. વરસ દિવસ ભરવાને એ મગ સારા પડશે. લીલા મગ મોટા હોય છે તે ખાવામાં ફીક્કા હોય છે, એ દાળ પાડવા માટે સારા પડશે. રાની મગ બરોબર પલળતા નથી ને કઠણ વધારે રહે છે.

વાલ પાંચ જાતના થાય છે (૧) મરચલા (૨) કનસારી (૩) મીઠા (૪) કડવા (૫) દમણીયા. ખાવામાં મરચલા વાલ સારા લાગે છે. વાલની દાળ કરવી હોય તો મીઠા વાલની થાય. ઘણાંને કડવા વાલ ભાવે છે. વાલને વીણવા તેમાં ઝીણા વાલ ઉપર કાળી ટપકી દેખાય તેવા વાલ કાઢી નાખવા; કારણકે તેમાં છવડાં હોય તો તે બધા વાલ બગાડે છે.

વટાણા બે જાતના થાય છે. (૧) ઘોળા (૨) લીલા. આખા ભરવાને માટે લીલા વટાણા સારા હોય છે. ખીબ ઘોળાશ પડતા ને મોટા આવે છે તે બગડી જાય છે. તે દાળ પાડવાને માટે વાપરવા સારા પડે છે.

મઠ બે જાતના થાય છે. (૧) ઝીણામઠ (૨) મોટામઠ. મોટા વાપરવામાં સારા હોય છે. ઝીણા બફાતા નથી.

ચોળા પણ બે જાતના થાય છે. (૧) ઘોળા મોટા (૨) ઝીણા ને રાતા. ભરવાને ઝીણા ને રાતા સારા હોય છે. દાળ પાડવી હોય તો મોટા સારા પડે છે. એ પણ મગની માફક ભરવા.

ચણા પણ બે જાતના હોય છે. (૧) ઝીણી રાતી ચણી (૨) મોટા પીળા ચણા. મોટા ચણા ખાવામાં ખાર મહીના સારૂ ભરવા માટે સારા હોય છે. ઝીણી ચણી કઠણ હોય છે. અને ઘોડાને ખવડાવવાને માટે વપરાય છે.

અડદ પણ બે જાતના હોય છે. (૧) રાની (૨) ચરોતરીઆ. દાળ પાડવામાં ચરોતરીઆ સારા ગણાય છે.

દીવેલ દીઘેલું કઠોળ પલાળતાં પહેલાં તેને રાખમાં કે મટોડામાં મસળીને ચીકાશ કાઢી નાખી પલાળવું તો એ પલળશે અથવા સંચોરો નાખી ઉનું પાણી નાખી બે ત્રણ વાર ઘોઈ પલાળવું.



## પ્રકરણ ૩ જું

કઠોળની દાળ કેમ કરવી ને કેમ ભરવી તેની રીત—

(૧) મગની દાળ:—મગને લાવીને જો દાળ કરવી હોય તો મગને ચોકખા કરી, ભરડી, તેમાંથી ભુકેા છોડાં વગેરે કાઢી નાખી મીઠું તલનું તેલ જરા સાંચે ચોપડી આઠ દિવસ દાખડામાં ભરી મૂકવી. પછી ચાર પાંચ સારા તડકા ખવડાવવા. હાથે મસળી જોવી જો છોડા નીકળે તો છડાવી નાખવી. છડાવ્યા પછી ભુકેા, છોડાં વગેરે કાઢી નાખી ચોકખી કરી દીવેલ દઈ ડખ્ખામાં ભરવી.

(૨) ચોળાની દાળ:—ચોળાને એક રાત પાણીમાં પલાળી બીજે દીવસે તડકે નાખી ત્રણ તડકા ખવડાવવા. રોજ હાથ ફેરવ્યા કરવો. પછી ત્રીજે દહાડે સાંજના ઘરમાં લઈ લેવી. દીવેલ દીધેલા જુના ચોળા હોય તો તેને ભરડી નાખી જરા પાણી ને તેલમાં રગદોળીને એક રાત ડખ્ખામાં ભરી રાખવી. ઊપર પ્રમાણે સારો તડકો ખવડાવી, છડાવી નાખવી. આથી દાળ સારી થશે.

(૩) મઠની દાળ:—મઠની દાળને ચોળાની માફક કરવી.

(૪) વટાણાની દાળ:—વટાણાની દાળ પાડવી હોય તો જુના વટાણાને બે ત્રણ તડકા ખવડાવી ભરડી નાંખવા. નવા હોય તો એક ભાગ દાળ બે ભાગ વટાણા એમ રાખી ભરડીને ચાળી નાંખી ત્રણ તડકા ખવડાવવા. ચોથે દહાડે એને ભરડી નાંખવા. આથી દાળ તૈયાર થશે.

(૫) ચણાની દાળ:—જુના ચણા હોય તો વટાણાની માફક ભરડાવીને ને નવા હોય તો વટાણાની માફક ડાળ પાડીને ભરડવા. મગની દાળ સિવાય કેઈ દાળને દીવેલ હેવું નહિ. પારાની ટિકડી મૂકવી કારણકે લોટ દળાવવા માટે દીવેલ વાળી દાળ સારી નહિ. નહિ તો લોટ અંખો થશે.

(૬) વાલની દાળ:—નવા વાલ હોય તો રાખમાં કે મટોડામાં પાણી નાખી વાલને રગદોળી એક રાત પલાળી રાખવા ને સવારે તડકે નાંખવા. એને ત્રણ તડકા ખવડાવી ભરડવા. જુના હોય તો તેને એમને એમ ભરડી નાખવા. ધ્યાન રાખવું કે દાળ પાડતી વખતે કઠોળ ચોકખાં હોવાં જોઈએ.

(૭) મસુરની દાળ:—મસુરની દાળ ચણા વટાણા માફક કરવી.

(૮) અડદની દાળ:—અડદને લાવી દીવેલ દઈ તરત ભરડી નાંખવા. કારણ કે દીવેલવાળા અડદ રહેવા દેવાથી અડદની દાળ પીળી થઈ જાય. સારો તડકો ખાય એટલે છડાવી નાખવી. તેથી દાળ સારી થશે. આખા અડદને પણ દીવેલ હેવું નહિ. દાળ પાડવાનું લખ્યું તેનું કારણ હંમેશાં વર્ષ દહાડાનું કઠોળ ભર્યું હોય તે નવું આવે ત્યારે બધું થઈ રહેતું નથી. તો જુનું કઠોળ હોય તેની દાળ પાડી નાખવી. તો તેટલી દાળ નવી ઓછી લેવી પડે.

## પ્રકરણ ૪ થું

બે માણસ માટે વરસ દિવસના મસાલાનું માપ :

મસાલો	વજન શેર
ધાણા	૫
જીરું	૧૧
,, (વધાર માટે)	૦૧૧
મરી	૦૧૧
મેથી	૧૧૧
રાઈ	૨
હીંગ	૨૧૧
હળદર	૩
સંચોરો (સાજીખાર)	૩
અજમેા	૦૧૧
સૂકાં મરચાં	૨૧૧
,, (અથાણા માટે)	૩
ગરમ મસાલો	૨૧૧
મીઠું (અથાણા સાથે)	૬૦ (૧૧૧ મણ)

મસાલા કરવાની રીત:—(વર્ષ દિવસ માટે)

ફૂલ મીઠું હોય તો તેને સાફ શેકી કાચની બરણીમાં બરી રાખવું આથી મીઠામાં પાણી છૂટશે નહિ.

સંચોરાને ખાંડી સારો શેકી ઘોળો થાય એટલે ઉતારી ટાઢો પડયા પછી કાચના વાસણમાં બરી મોઢું બરો-બર બંધ કરવું; આથી પાણી છૂટશે નહિ.

ધાણાને સારા ચોકખા કરી વીણી શેકી નાખવા. જીરું પણ શેકી નાખવું. શેર ધાણા હોય તો પાથેર જીરું નાખવું. ખંનેને દળીને કાચની બરણીમાં દાળીને બરી દેવું આથી વર્ષ દિવસ ચાલશે અને બગડશે નહિ.

આખું જીરું ને ધાણા વર્ષ દિવસ સુધી રાખવાં હોય તો શેકીને અથવા દીવેલ દઈ અથવા પારાની ટિકડી મૂકીને રાખવાથી બગડશે નહિ.

બધો મસાલો ચૈત્ર માસમાં ભરવો.

હળદર બે જાતની મળે છે. (૧) રાબપૂરી (૨) દેશી. તેમાં રાબપૂરી સારી ગણાય. એના ગાંઠીઆ જાડા તથા લાંબા બેઈ લાવવા. ગાંઠીયાને બે ત્રણ વાર પાણીથી ધોઈ, તડકે સૂકવી જરા હવાયલા રાખી ખંડાવવા. આથી સરસ હળદર થશે. હળદર તૈયાર થયા પછી કીણી ચાળ-ણીથી ચાળી અઢી શેર હળદર હોય તો એક ચમચો દીવેલ નાંખી લોટને મોણુ દઈએ છીએ તેમ હળદર દીવેલ નાંખી મોઈ કાચની બરણીમાં દાળીને બરી દેવી. ઉપર પારાની ટિકડી (છાણમાં કરેલી હોય તે) મૂકવી. આથી હળદર બગડશે નહિ.

રાઈને પાંચેક મીનીટ પાણીમાં રહેવા દઈ, સારી બે વાર ઘોઈ ત્રણ દિવસ સુકવીને નીંદાળવી. (એટલે થાળીમાં લઈ થાળી વાંકી રાખી ઉપરના ભાગમાં રાઈ નાખી રાઈ પડી ના જાય તેમ હાથ રાખી ઉપર હાથ ફેરવવો.) આથી કાંકરી ઉપર રહી રાઈ નીચે રહેશે. પછી શીશામાં ભરવી. જ્યારે અપ હોય ને વાટવી હોય તો નીશા ઉપર કે સુપડામાં પથરા વતી ભરડી નાંખી હોય તો છોડા નીકળી જશે. ને તરત કામમાં લેવાય માટે આમ ભરી મૂકવી.

મેથીને ચોકખી કરી વીણી ધીમે તાપે શેકી નાખવી ને શીશામાં ભરવી તો વર્ષ દહાડા સુધી બગડશે નહિ.

અજમાને ઘોઈ જરા તડકે સૂકવી છડીને (ખાંડીને) ઝાટકી શીશામાં ભરવાથી બગડશે નહિ.

હીંગ પણ ખાંડીને શીશામાં ભરી મૂકવાથી બેઈ એ ત્યારે વાપરી શકાય.

તલની તલ્લી કાઢવાની રીતઃ

તલને ઘોઈ તારવી એક કકડા ઉપર સુકવવા. બધા સુકાઈ સહેજ લીલા રહે કે ગુણ ઉપર કે સુપડામાં એને ઘસવા તો છોડાં ઉખડી જશે. પછી બરોબર સુકવી હાથે ચોળી ઝાટકી નાખવા તો છોડા નીકળી તલ્લી નીકળશે.

## ૧. ગરમ મસાલો (દક્ષિણીશાહી)

ધાણા	એક શેર	ખાદીઆન	પા તોલો
શાહજીરું	પાશેર	જાયફળ	એક

લવંગ	એક તોલો	સુકાં મરચાં	શેર અડધો
તજ	એક તોલો	ઝીણા ઘોળા તલ	ત્રણ તોલા
એલચી	અડધો તોલો	ખસખસ	એક તોલો
ખવંત્રી	એક પૈસાભાર	કોપરાંની વાટી	અડધો શેર
હળદરના ગાંઠીઆ	અઘોળ	મરી	એક તોલો
હીંગ	પૈસાભાર	લસણ	પા શેર
તમાલ પત્ર	બે તોલા	કાંદા	અડધો શેર
દગડકૂલ	એક તોલો	વરીઆળી	એક તોલો

આ બધો મસાલો તેલમાં છુટો છુટો તળવો, જરા રાતો કરવો, બાળી નાખવો નહિ. ખસખસ છેલ્લી ધીમા તાપે તતડાવી અંદર નાખવી. પછી બધો મસાલો ખંડાવવો. કોપરાંની વાટીના ઝીણા કકડા કરી તળવા એટલે ખાંડતાં ફાવે. એ મસાલાને લેળવીને બિલોરી કાચની બરણીમાં ભરવાથી મસાલો ખોરો નહિ થાય. આ મસાલો કાચો પણ ખવાય છે. મરચાં ના ખાતાં હોય તો મરચાં નાખવાં નહિ.

## ૨. ગરમ મસાલો

ધાણા	એક શેર	મેથી	પા તોલો
જીરું	પાશેર	મરી	પા તોલો
રાઈ	દોઢ તોલો	બાદીઆન	એક તોલો
તમાલ પત્ર	પા તોલો	સુકાં મરચાં	એક તોલો

આ મસાલાને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તળીને ખાંડી ભરવો.

## ૩. ગરમ મસાલો

હળદર	એક તોલો	ચણાની દાળ	તોલો અઘો
મરી	પા તોલો	ધાણા	પા શેર
જીરું	પા તોલો	લાલ મરચાં	પા તોલો
એલચી	પા તોલો	જાયફળ	એક નંગ

આ મસાલો ઉપર પ્રમાણે તળીને વાપરવો.

## ૪. ગરમ મસાલો

સુકી હળદર	અઘો તોલો	મરી	પા તોલો
જીરું	એક તોલો	ધાણા	પા શેર
મરચાં	એક તોલો	મેથી	પા શેર

આ અઘી વસ્તુઓ ધીમાં તળી લાલ કરવી. મીઠા લીમડાનાં પાન વીસેક ધીમાં તળી મસાલા સાથે ખાંડી શીશામાં ભરવાં.

## ૫. ગરમ મસાલો (પારસીશાઈ)

ધાણા	એક શેર	લવંગ	પા તોલો
જીરું	પા શેર	મરી	ત્રણ તોલા
રાઈ	પોણા તોલો	ખાદીયાન	અઢી તોલા
મેથી	પોણા તોલો	સુકાં મરચાં	બે તોલા
તમાલપત્ર	પા તોલો	ખસખસ	બે તોલા
તજ	અડધો તોલો		

આ મસાલો તજ, લવંગ, મરી સિવાય તળી નાખવો. પછી ખાંડી નાખવો. તજ, લવંગ, પછી ખાંડી ભેળવી વાપરવું.

### ૬. શાકનો સાદો મસાલો

ધાણા	એક તોલો	હીંગ	એક વાલ
લાલ મરચાં	પા તોલો	મરી	અર્ધો તોલો
જીરું	પા તોલો	હળદર	અર્ધો તોલો

આ બધી વસ્તુમાં ધાણા અને મરચાંને તેલમાં તળી તથા ખીજી વસ્તુ તડકે ખવાડી ખાંડી ખરણીમાં ભરવી.

### ૭. સુકા કોપરાનો મસાલો

કોપરું	વાટી બે
મરચાં	પા શેર
તલ	અઢી તોલા
મીઠું	અઢી તોલા

કોપરાની છીણ તથા તલને તળી લાલ થાય કે ઉતારી મીઠું મરચાં નાખી ખાવામાં ઉપયોગ કરવો.

### ૮. ગરમ મસાલો

લાલ મરચાં	એક શેર	દગડકુલ	એક તોલો
ધાણા	એક શેર	જાવંત્રી	એક તોલો
ઘોળા તલ	અર્ધો શેર	કોપરું	અર્ધો શેર
શાહ જીરું	અઢી તોલા	લવીંગ	એક તોલો
તમાલ પત્ર	બે તોલા	તજ	એક તોલો
હળદર	એક તોલો	મરી	બે તોલા
મીઠું	પાંચ તોલા	હીંગ	અર્ધો તોલો,

આ બધી ચીજોમાં શાહજીરા સિવાયની તમામ ચીજો તેલમાં તળી લાલ થાય કે કાઢી નાખી, ખાંડી બિલોરી કાચની ખરણીમાં ભરવી.



### ૯. કાચો ગરમ મસાલો

ધાણા	અર્ધો શેર	તજ	પા તોલો
શાહ જીરું	પા શેર	મરી	પા તોલો
જીરું	તોલા બે	એલચી	પા તોલો
લવીંગ	પા તોલો	જાવંત્રી	બે આની ભાર
જાયફળ	સોપારીના ચોથા કકડા જેટલું		

આ મસાલો કાચો ખાંડી ભરવો.

### ૧૦. ચાહનો મસાલો

તજ	પા શેર	ઘોળાં મરી	ત્રણ તોલા
એલચી	પાંચ તોલા	સૂંઠ	ત્રણ તોલા
મરી	ત્રણ તોલા	પીપરી મૂળ	એક તોલો
પાનની જડ	એક તોલો		

આ બધી વસ્તુ તડકે મૂકી ઝીણી ખાંડી કાચના વાસણમાં ભરવી.

### ૧૧. ઉકાળાનો મસાલો

વરીઆળી	પાંચ તોલા	એલચી	દોઢ તોલો
ઘોળાં મરી	એક તોલો	સૂંઠ	એક તોલો
કાળાં મરી	અર્ધો તોલો	જેઠીમધનાં છોડાં	એક તોલો
તજ	દોઢ તોલો	પીપરી મૂળ	અડધો તોલો

આ બધી વસ્તુ સાફ કરી ખાંડી ભૂકો કરી ભરી મૂકવી. એક ખ્યાલામાં અડધી ચમચી મસાલો નાખવો અને લીલી ચાહ તથા કુંદીનાનાં પાન નાખવાં. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે મસાલો ખાંડતી વખતે દરેક તજનું ભુંગણ ભાંગીને અંદરથી સાફ કરી ખાંડવું; કારણકે ઘણી વાર અંદર જીવડાં કે જાળાં હોય છે.

## પ્રકરણ ૫ મું

### રાઈતીની રાઈ તૈયાર કરવાની રીત

રાઈને સારી ચાળી, માંહીથી ઝીણી રાઈ કાઢી નાખી એક સરખી રાઈ રહે પછી તેને પાંચ મીનીટ પાણીમાં પલાળી મૂકી તારવી નાખવી. પણ ઘણાંને તારવતાં આવડતું નથી. આથી રાઈ ઉપરથી હલાવી બે ત્રણ વખત ઘોઈ નાખી બધું મટોડું નીકળી ગયા પછી રાઈમાં પાણી નાખી હલાવીને ઉપરની રાઈ ધીરે ધીરે લઈ લેવી. આથી બધી કાંકરી નીચે બેસી જશે. એવી રીતે બે વખત ઘોવાથી રાઈ ચોકખી થઈ જશે. કાંકરી બધી કાઢી નાખી રાઈ માય એવડી ટોપલીમાં કકડો પાથરી બધી રાઈ એ ટોપલીમાં નાખી દેવી. આથી બધું પાણી નીકળી જશે. પછી ત્રણ તડકા ખવડાવવા. તેને તળે ઉપર કર્યા કરવી.

ત્રણ દિવસ તડકો આકળ એમ ખવડાવવું. રાત્રે અગાસી-માં રહેવા દેવી. આકળ પડવા દેવું. ચોથે દિવસે સવારે ભરડી નાખવી. પહેલી રાઈને નળીઆથી ભરડી ભેવી એટલે બે ફાડ થશે અને છોડાં નીકળી જશે. ઘંટીમાં ભરડયા પછી ચારણીએ ચાળી નાખવું એટલે ઝીણી રાઈ અંદરથી નીકળી જશે.

ઝીણો ભૂકો કાઢી નાખવો. પછી આટકવી એટલે રાઈની ફાડ નીકળશે. બીજા અનાજની માફક રાઈ આટકવી નહિ. તેને ધીમે ધીમે ઉડી ના જાય તેમ આટકવી તો રાઈની ફાડ ઉડી નહિ જાય. આ બધો મસાલો ચૈત્ર મહિનામાં કેરીની મોસમ વખતે કરવો. ફક્ત મીઠું ફાગણ મહિનામાં લેવું.

## મેથીઆનાં મરચાં કરવાની રીત

અથાણાનાં મરચાં ચૈત્ર મહિનામાં તૈયાર કરવાં. તે મહિનામાં મરચાં સારાં ને પાકાં થાય છે. સારો તડકો પડે એટલે સુકાય માટે તે પણ ચૈત્રમાં કરવાં. મેથીયાનાં મરચાંમાંથી બીઆં કાઢીને છોડાંનો ભૂકો કરી લેવો.

## બગડેલું સુધારવું તે

દાળ, શાક કાળું થયું હોય તો તેમાં લીંબુ નીચોવવાથી કાળાશ જતી રહે છે. દાળ બફાય નહીં તો કાચા સોપારીનું ફાડ્યું નાખવું. દાળ ખારી થઈ હોય તો તેમાં દેશી નળીઆનો કકડો નાખવો. તેલમાં ઉભરો આવે તો આમલી કે ગોળ નાંખવાથી ઉભરો શમી જાય છે. કોઈકવાર મીઠાની ગાંગડી પણ નંખાય છે. દાળ ન બફાય તો થોડુંક દીવેલ પણ નંખાય છે. ખાખરાનું પાનું નાખવાથી પણ ઉભરો ખેસી જશે.

## બે માણસને રોજની રસોઇ માટે કેટલું જોઈએ.

દાળ નવટાંક, ચોખા અડધો શેર, લોટ સવારને સાંજ મળી દોઢ શેર. આપણા લોકોને આટલું અનાજ જોઈએ. એક ટંકે અડધો શેર અનાજ ગણાય; પરંતુ બીજા મહેનતુ વર્ગ માટે એક ટંકે પોણો શેર અનાજ ગણાય. ગામડાના ખેડૂત વર્ગ માટે એક ટંકે એક શેર સવાશેર અનાજ ગણાય. બીચડી આપણા લોકોને માટે સરેરાશ અડધો શેર ગણાય, મહેનતુ વર્ગ માટે પોણો શેર ગણાય ને ખેડૂત વર્ગને માટે શેર-સવાશેર ગણાય. પછી તો જેનો જેવો ખોરાક.

## પ્રકરણ છઠું

### ગોળ

એ વર્ષ દહાડા માટે ગોળ ભરવો હોય તો તે મહા મહીનામાં ભરવો. એ મહીનામાં ગોળ સારો નીકળે છે. હંમેશાં ગોળનું માટલું લેવું. માટલું લેતી વખતે સળીઓ કે લોખંડની કોઈ ચીજ ઠેક તળે સુધી નાખવી ને તળેનો ગોળ ભેવો. પીળો ગોળ સારો. ગોળ ચાખીને લેવો. ખારો ન હોવો જોઈએ. ઘણાં માટલાંનો ગોળ ખારો આવે છે ને ઉપરથી પીળો ને અંદરથી જુદો નીકળે છે.

ખાવામાં માટલાનો ગોળ સારો. ચાકીના ગોળમાં તથા ડગખાના ગોળમાં ભેગ આવે છે. માટલાંનો ગોળ ચોમાસામાં પાણી થઈ જાય છે, માટે માટલું ઉંધું પડાય એવડી પવાલી લેવી ને માટલા ઉપર કોડીઉં ઢાંકી કોડીઆની વચ્ચે ઝીણું બાકું પાડી કોડીઆની આસપાસ છાણથી મોઢું સીડી લેવું ને સુકાયા પછી પવાલી ઉપર માટલું ઉંધું પાડવું કે જેથી કોડીયું પડી ન જાય. માટલું ઉંધું પાડ્યા પછી પણ કોડીયાની માફક તેને સીડી લેવું-લીંપી લેવું કે કીડી, મંકોડા અંદર જાય નહિ. આ કરતાં પહેલાં ચોમાસા ખાતેનો વપરાશ માટે ગોળ કહાડી લેવો ને ચોમાસામાં એ માટલું ઉપર પ્રમાણે રહેવા દેવું એટલે ચોમાસામાં જે ગોળનું પાણી થાય છે તે પાણી બધું પવાલીમાં કોડીયાના ઝીણા પાડેલા બાકામાંથી ટપકે ટપકે પડશે. ને ચોમાસા પછી

માટવું ખોલશે તો કોરો રાતી ખાંડ જેવો ગોળ તેમાંથી નીકળશે. ગોળનું પાણી દાખડામાં ભરી રાખી નરમ દાળમાં વાપરી નાખવું.

### આમલી

આમલી પોષ કે મહા મહીનામાં લેવી. કારણ કે તાપ પડે આમલીમાં મમરા પડે. આમલી હોળી પહેલાં ભરવી જોઈએ. બે માણસે વર્ષ દહાડાની અડધો મણ આમલી ભરવી જોઈએ. ચીચોડા વાળી મણ આમલીમાંથી અડધો મણ ફેલ નીકળશે. આમલીમાંથી ચીચોડા કાઢી તેને ઝાકળમાં-અગાસીમાં મૂકવી. સવારે લઈ ત્રણ શેર મીઠું અંદર નાખી મીઠાવાળી કરવી. પછી ગોળા વાળીને કે છૂટી ભરવી તો બગડશે નહિ. આમલીનો જડો ડુવો કરી તેમાં મીઠું નાખી એ ડુવો ગાળીને કચરો ન આવે તે પ્રમાણે તેલ ચોપડેલી થાળીમાં ઠારવો. એ વાપરવામાં લેશે તો રોજ આમલી ચોળવાની મહેનત દૂર થશે.

### લીલો મસાલો

લીલો મસાલો બાર મહીના રાખવો હોય તો તે કરવાની રીત:-ગામડામાં લીલો મસાલો ઉનાળો અને ચોમાસાના આઠ મહિના મળતો નથી. તેથી આદુ શેર ૧, મરચાં ૦૧ શેર, મીઠું ૦૧ શેર નાખી વાટવાં. બહુ ઝીણું ન વાટવાં તેમ બહુ જડાં પણ ન વાટવાં. તેની વડી કરી છાંયડામાં સુકવી રાખવી. જ્યારે વાપરવી હોય ત્યારે સહેજ પાણી નાખી જરા વાટશે તો સાફ લીલા જેવું લાગશે. જો

કે તદ્દન લીલાનો સ્વાદ તો ન આવે; પણ ઠીક લાગે. પણ તે બહુ તડકે ન સુકવતાં પવનમાં સુકવવાં. મરચાંની વડી છાંયડામાં સુકવવી. તડકાથી સ્વાદ ફેરવાઈ જશે.

**સીંગોડાં:** વરસ દિવસ રાખવાં હોય તો ફાગણ ચૈત્રમાં નવાં નીકળે તે વખતે સારાં ઘેળાં મોટાં નક્કર જોઈ લેવાં. તેમાંથી કકડા વીણી કાઢવા. પછી એક તપેલામાં પાણીનું આધણ મૂકી તેમાં પાણી ઉકળે ત્યારે સીંગોડાં નાંખી દેવાં. તેને ઉતારી થોડી વાર રહેવા દઈ તડકે ખવડાવવો. બધું પાણી સુકાઈ જાય ત્યારે ચુનાની ફાકમાં અથવા રેતી સાથે ડખ્ખામાં ભરવાં આથી બગડશે નહિ.

**લસણ:** ખાર મહિના રાખવું હોય તો વૈશાખ મહિનામાં જેને ખપ હોય તેટલું તેણે લેવું. ચાળેલી રાખ લઈ ડખ્ખામાં લસણ મૂકી તળે ઉપર ચાળેલી રાખ ચાર આંગળ પાથરી રાખવી તો બગડશે નહિ. કાંદાને જાળી વાળું દોરીનું સીકું આવે છે તેમાં પવન ખાતા રાખવા.

**મગફળી:** પણ ચૈત્ર વૈશાખમાં જેને જેવો ખપત હોય તે પ્રમાણે લઈ જરા તડકે એક દિવસ ખવડાવી રાખમાં ભરવાથી બગડશે નહિ.

**મોરીયાને** સારો સાફ કરી વધારે રાખવો હોય તો પારાની ટિકડી મૂકવી. પવન ન લાગે તેમ રાખવો તો બગડશે નહિ.

## પ્રકરણ ૭ મું

### ૧ તુવરની દાળ

તુવરની ઘાડી દાળ (જે માણસ માટે) નવટાંક લઈ અચ્છે-રીયા તપેલીમાં અડધી તપેલી આઘણ મૂકવું. દાળને ત્રણ પાણીથી સારી ઘોઈને આઘણ ઉકળે એટલે પાણી ખળખળ થાય ત્યારે ઓરી દેવી. એની અંદર સંચોરો પા ચમચી નાખવો.

દાળ બધી ખળખળ થાય ત્યાં લગણ પહેલું ઉંધું ઢાંકણું ઢાંકવું. દાળ બધી બફાઈને ફાટી જાય એટલે દાળને ધીમે તાપે મૂકી ચતું ઢાંકણું ઢાંકવું એટલે બધી દાળ ગળી જશે. દાળ અડધી ગળવા આવે એટલે હળદર ચમચી અડધી ને મીઠું ચમચી સવા નાખવું. દાળ એકરસ થઈ જાય ત્યારે ઉતારી નાખવી. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ફરેક વસ્તુ પહેલી ન હલાવવી; નહિ તો બફાવામાં કસર આવે અથવા બરાબર ઓગળે નહિ. માટે થોડીવાર પછી હલાવવું.

### ૨ મગની દાળ

મગની દાળ પણ ઘાડી દાળ જેવી થાય છે. ઘણા લોકો તુવરની દાળને બદલે મગની દાળ ખાય છે. મગની કેરી દાળ સવારે કરવી હોય તો જે કલાક પલાળી મૂકવી. પછી ઘોઈ નાખી શેર દાળ હોય તો નવટાંક તેલ મૂકી ઢાઢ ચમચી રાઈ નાખવી. રાઈ તતડીને ઘોળી થઈ જાય પછી ચોકખી હોંગ હોય તો અડધી અથવા સાધારણ હોય તો એક ચમચી નાખવી. સુકાં આખાં મરચાં મોટાં હોય

તો બે કે નાનાં હોય તો ચાર, કકડા કરી વધારમાં નાખવાં. વધાર થાય (મરચાં ફૂલીને લાલ થઈ જાય) એટલે દાળ નાખવી. પછી મીઠાની બે ચમચી ભરીને નાખવી. સંચોરો એક ચમચી ભરી નાખવો. તીખું ખાતાં હોય તો મરચાંની ભૂકી ચમચી ભરી નાખવી. પાણી દોઢ નવટાંક જેટલું નાખવું. પહેલો તાપ વધારે કરવો. થોડું પાણી રહે એટલે હલાવીને ચતું ઢાંકણું ઢાંકી ધીમે તાપે મૂકી દેવી એટલે ચડી સીજી રહેશે. આ દાળમાં ઘણા હળદર ખાય છે ને ઘણા નથી ખાતા. હળદર નાખવી હોય તો ચમચી એક નાખવી. ઉપરથી અઘોળ તેલ નાખવાથી દાળ સારી છુટી થશે. હળદર નાખવી તે ધીમે તાપે મૂકતી વખતે નાખવી.

**૩ વાલની દાળ:**—વાલની દાળ કરવી હોય તો પલાળતી વખતે ત્રણ પાણીથી ઘોઈ પલાળવી. સવારે કરવી હોય તો રાત્રે પલાળવી અને રાત્રે કરવી હોય તો સવારે પલાળવી. પછી બે ત્રણ વાર હલકે હાથે ચોળી ધોવી. પછી ઉપર પ્રમાણે વધાર કરી વધારવી. એમાં મગની દાળ કરતાં થોડો વધારે સંચોરો નાખવો ને પાણી પણ વધારે નાખવું. તેમાં હળદર નાખવી હોય તો પાણી શોષી લે પછી થોડું પાણી રહે ત્યારે નાખવી. સંચોરો દોઢ નાની ચમચી નાખવો. મીઠું બે ચમચી નાખવું. એની અંદર પણ વધાર મગની દાળની માફક કરવો. વધારમાંનું તેલ દાળ પી જાય છે ને ફેરી થઈ જાય છે માટે ઘણું ઉપર કાચું તેલ લે છે. ને ઘણે ઠેકાણે ઉપરથી વધાર લેવાનો



રિવાજ છે. તો એક વાડકીમાં નવટાંક તેલ લઈ જેવી રીતે અંદર વધાર કરીએ તેમ વાડકીમાં વધાર કરવો ને એ વધાર જુદો રહેવા દેવો ને ખાતી વખત જેટલો લેવો હોય તેટલો લેવો. વાલની દાળમાં ઘણા મરીનો ભૂંડો બભરાવીને પણ ખાય છે જેથી દાળ વાયડી ન પડે. આ દાળ લીલા મસાલાની પણ થાય છે. નવટાંક તેલ, નવટાંક પાણી અને અને એક ચમચી સંચોરાનું દુધ પાણી કરીને દાળ અંદર નાખી દેવી. ઉપર આદુ મરચાં, કેથમીર, લસણ નાખીને પણ થાય છે.

એ છેક કોરી ન કરવી. ઉપર દોઢ નવટાંક તેલ નાખવું.

૪. ચણાની દાળ, ૫. ચોળાની દાળ, ૬. વટાણાની દાળ, ૭. મસુરની દાળ, ૮. મઠની દાળ, આ બધી દાળો પર પ્રમાણે કરવી.

અડદની દાળ એમજ કરવી પણ અડદની દાળ થયા છી અંદર નવટાંક તેલ નાખવું ને સીજી ગયા પછી ફરી વટાંક તેલ નાખવું. અડદની દાળ કાંદા, લસણનો વધાર રીને પણ થાય છે. કાંદા લસણવાળી કરી હોય તો આદુ તેલાં મરચાં, કેથમીર અને ખમણેલું કેપરું નાખવું.

## પ્રકરણ ૮ મું

### બધી જાતની નરમ દાળ

**તુવેરની નરમ દાળ કરવાની રીત:**—તુવેરની શેર દાળ હોય તો ત્રણ શેરીયા તપેતું લેવું. અડધું તપેતું આધણ મૂકવું. દાળને ત્રણ વાર પાણીથી ઘોઈને આધણ ખખળે કે દાળ મૂકી દેવી. સંચોરો એક ચમચી ભરી નાખવો. સંચોરો નાખવાનું કારણ:—દરેક વસ્તુમાં સંચોરો નાખવાથી સુંવાળપ આવે માટે દરેક વસ્તુમાં સંચોરો નાખવો. સંચોરા વગર બકાય તો ખરું પણ બરછટ રહે. દાળ ઉકળે ને દાળ ફાટી જાય કે ચતું ઢાંકણું ઢાંકવું ને તાપ ધીમે પાડવો કે દાળ ગળી જાય. દાળ ગળી જાય એટલે તેમાં આમલી ચોળીને નાખવી; શેર દાળ હોય તો નવટાંક આમલી, વધારે ખાટું જોઈતું હોય તો પાશેર આમલી નાખવી.

દાળ ઓરીએ ત્યારે આમલી પાણીથી ઘોઈ પલાળી મૂકવી. એટલે દાળ ગળી રહે ત્યાંસુધીમાં આમલી પણ પલાળી રહે. દાળ બધી ગળી એકરસ થાય (એટલે એક પણ દાણો આખો ના રહે) પછી આમલીનું પાણી કરવું ને દાળમાં નાખવું. શેર દાળ ઓરી હોય તો ત્રણ શેર પાણી નાખવું. જે ચમચી ભરી મીઠું નાખવું. ગરમ મસાલો લાવતો હોય તો ચમચી ભરી નાખવો. ગોળ નવટાંક નાખવો. કોથમીરની સુરતની પણી નાની હોય તો જે, ને ચરોતર તરફની હોય તો એક નાખવી. સુરતી મરચાં નંગ જે તથા

આહુ સોપારી જેટલું નાખવું. મરચાં ત્રીધું ખાતા હોય તો ૧૦ નાખવાં. એથી વધારે જોઈએ તો વધારે નાખવાં. એ બધું નાખ્યા પછી દાળને ખૂબ ઉકાળવી. ઉકાળી ઉકાળીને ઉપરનો ઉભરો ભાંગી જાય પછી ઉની રહેવા માટે ધીમે તાપે મૂકવી. પછી એક વાડકીમાં થોડું તેલ મૂકી રાઈ, હીંગ, ને આખાં મરચાંનો વધાર કરવો. વધાર કયાં પછી દાળમાં ખીલકુલ પાણી રેડવું નહિ કારણકે સ્વાદ ફેર થઈ જાય. વધાર કરીને ઉંધું ઢાંકણું મૂકવું. ગામડામાં સુકાં મરચાંનો જૂકો દાળમાં નાખે છે કારણકે ત્યાં આહુ મરચાં મળતાં નથી. સુકાં મરચાં બે ચમચી નાંખવાં. બે માણસને નવટાંક દાળ જોઈએ.

દાળમાં નીચેની ચીજો મેળવણી તરીકે નાંખાય:—

- |                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| ૧. કારેલાં       | ૧૨. શક્તરીયાં                   |
| ૨. ખટાટા         | ૧૩. પાકાં કાચાં કેળાં           |
| ૩. હુધી          | ૧૪. કેરીના દિવસોમાં દાળમાં કાચી |
| ૪. ગુવારસીંગ     | કેરી નાખવી હોય તો આમલી          |
| ૫. સરગવાની સીંગ  | નાખવી નહિ. આમલીને બદલે          |
| ૬. કંઠાનાં ફૂલ   | કોકમ પણ નાંખાય. કોકમને          |
| ૭. સુરણ          | ઘોઘને નાખવાં. દાળમાં કેથમીર,    |
| ૮. કેાળું        | લીલું લસણ નાંખવું હોય તો        |
| ૯. કંટોલાં       | દાળ ઉકળી રહ્યા પછી ઉતારીને      |
| ૧૦. સરગવાનાં ફૂલ | નાંખવું. લસણ નાખીએ તો વધાર      |
| ૧૧. વેંગણ        | કરવો નહિ.                       |

‘ ઉપરની બધી વસ્તુ દાળમાં ન’ખાય. શેર દાળમાં અડધો શેર મેળવણી નાખવી. મેળવણીના ભાગની પાશેર દાળ ઓછી કરવી.

મેળવણી કેમ નાખવી તે:

કારેલાંને છીણીને મીઠું નાખી લુણી ( મીઠા સાથે કારેલાંને ચોળી ) પાણીથી ઘોઈ પછી દાળમાં નાખવાં.

### ખાટી : સફરપારા

દાળમાં ત્રણ જાતની ખાટી મૂકાય. (૧) સફરપારા (૨) દાબેલી (૩) સીંગોડા. એ માણસની દાળમાં ખાટી કરવી હોય તો ઘઉંનો લોટ ગા શેર ને ચણાનો લોટ નવટાંક લેવો. એમાં સુકીઆં વળતું મોંણુ દેવું. આડું, મરચાં, કોથમીર, ધાણા, જીરું, હળદર નાખવું. મસાલાનું વજન:- ચમચી મોટી દોઢ ભરી મીઠું ઝીણું વાટી નાખવું. હળદર ચમચી એક ભરી નાખવી. ધાણા જીરું ચમચી દોઢ ભરી નાખવું. એ બધું નાખ્યા પછી બધો લોટ મેળવીને પુરી જેવો લોટ બાંધવો. એનો મોટો પુરી જેવો પા ઈંચ જાડો રાંટલો કરવો. તેના સફરપારા કરવા. રાંટલો કરી ઉપર તેલ ચોપડવું. ખાટીનો લોટ જાડો રવા જેવો હોય તો ખાટી સારી થાય ને મોંણુ ઓછું ખપે.

### ખાટી : દાબેલી

દાબેલી ખાટી કરવાની રીત:-શેર લોટ હોય તો પાશેર મોંણુ નાખવું. પોણો શેર ઘઉંનો ને પાશેર ચણાનો લોટ મોંણુ દઈને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. એમાં જેવી

રીતે મોંઘુ દઇએ છીએ એવી રીતે પાણી છાંટતા જઈ બાકીનો લોટ મોટા રવા જેવો રાખવો. એમાંથી નાની નાની પતાસાં જેવી બાટી હથેલીમાં ગોળ દાળી દાળીને કરવી. પછી દાળમાં મૂકવી. બાટી દાળીને પા ઈંચ જેટલી જાડી રાખવી. દાળમાં આમલી નાખતાં પહેલાં બાટી મૂકવી. બાટી ઉપર તરી આવે પછી આમલી અને મસાલો નાંખવો. શેર લોટની બાટી મુકવી હોય તો પાશેર દાળ ચોરવી. ને ૨ શેર પાણી મૂકવું.

### બાટી : સીંગોડાની

સીંગોડાની બાટી કરવાની રીત:-ઉપર પ્રમાણે લોટ બાંધીને નાની નાની પાતળી પુરી કરી ઉપર તેલ ચોપડી ડબલ વાળવી. પછી પાછી ડબલ કરવી, સીંગોડાં જેવો ઘાટ કરવો ને દાળમાં મૂકવી. લીલો મસાલો આદુ મરચાં નાખવાં હોય તો સુકાં મરચાંનો ભુકો, ધાણા, જીરૂ, હીંગ, હળદર નાખવાં નહિ ને મીઠું નાખવું. લસણ નાખો તો હીંગ નાખવી નહિ. આ બાટીમાં લીલો મસાલો ઝીણા વાટી નાખવો.

### મગની નરમ દાળ

મગની નરમ દાળ ઉપર પ્રમાણે કરવી એમાં સંચોરો ઓછો નાખવો. એમાં દાળ સુવાળી પડે એટલા પુરતો નાની પા ચમચી નાંખવો. એમાં પણ તુવેરની દાળ માફક મેળવણી નાંખાય.

૩. ચોળાની દાળ, ૪. ચણાની દાળ, ૫. મઠની

દાળ, દ. વાલની દાળ-આ બધી દાળો ઉપર પ્રમાણે કરવી.  
મસુરની દાળ પણ એ પ્રમાણે થાય છે.

### ચણાની દાળની આમટી

પોણો શેર ચણાની દાળ ઓરીને તેમાં પાશેર તુવરની દાળ, નાખવી. તુવરની દાળ ગળી જાય પછી તેમાં આમલી, ગોળ નાખવાં.

મસાલો:-આદુ, મરચાં, નાખી લસણ, કાંદા એને તેલમાં તળી નાખવા ને લાલ થાય ત્યારે તેમાં નાખવા. કોથમીર, હળદર, મીઠું, લીલું ખમણેલું કોપરું, ગરમ મસાલો એક ચમચી નાખવો. પાછળ લખ્યા પ્રમાણે મસાલો નાખવો. વધાર કરવો નહિ.

### એવટી દાળ

ચણાની, અડદની, તુવેરની, મગની તથા વટાણાની દાળ સરખે ભાગે લેવી. પહેલી બધી દાળ ઓરી બે ત્રણ વગકાં વળે પછી મગની દાળ નાખવી. એમાં આમટીના જેટલો મસાલો નાખવો.

### વટાણાની દાળ

લીલા વટાણાને બાફી કડછી વડે આટી એની પણ નરમ દાળ થાય. તેમાં લીલો મસાલો નાખવો. ગરમ મસાલો નહિ. તેવીજ રીતે તુવેરના લીલવાની પણ થાય. દરેક લીલા લીલવાની દાળ થાય.

અડદની દાળ નરમ કરવી હોય તો એમાં ઘણાં છાસ નાખે છે. બાફી ચણાની આમટી માફક કરવી. લસણ ખાતા

હોય તો લસણનો વધાર કરવો. તેમાં અઘોળ જેટલું તેલ નાખવું. આથી ચીકણી નહિ થાય. બે માણસને દોઢ નવટાંક દાળ પૂરતી થાય.

લીલા વટાણા, લીલી ચોળીના દાણા, તુવેરના દાણા, લીલી મકાઈ એને પણ બાફી ને આટી નાખી નરમ દાળ થાય. તેમાં લીલો મસાલો, કોપરું, કોથમીર, આદુ મરચાં વગેરે નાખવું. લીલા વાલની નરમ સળંગ દાળ થાય. વાલને પલાળ્યા હોય તો તેને સણગાં નીકળ્યા પછી છોલીને વાલની દાળની માફક વધારી તેમાં પાણી નાખી સીજી જાય એટલે ચણાની આમટીની માફક કરવી.

## પ્રકરણ ૯ મું

### કઢી કૌથમીરની

શેર છાસ હોય તો એક મોટો ચમચો, બહુ ઉભરાતો નહિ, એટલો ચણાનો લોટ તેમાં નાખવો. મોટી ચમચી એક ઉભરાતી મીઠું નાખવું. નાની અડધી ચમચી હળદર નાખવી. કૌથમીરની સુરતી પછી એક, સોપારીના ફાડયા જેટલું આદુ, સુરતી મરચાં પાંચ વાટી તેમાં નાખવાં. કૌથમીરની કઢીમાં વધાર કરવો નહિ ને કાચી હીંગ નાની પા ચમચી નાખવી. કઢીમાં લોટ નાખ્યા પછી લોટની ગાંગડી લાંગી નાખી છાસ જોડે એક રસ કરી નાખવી. પછી મીઠું હળદર ને હીંગ નાખી ખૂબ ઉકાળવી અને આદુ મરચાંને કૌથમીર નાખી એક ઉકાળો આણી ઉતારી મૂકવી.

### કઢી કુદીનાની

કુદીનાની કઢી છાસમાં ઉપર પ્રમાણે લોટ, મીઠું હળદર નાખી ખૂબ ઉકાળવી. પછી અંદર આદુ, મરચાં, કુદીનાનાં પાતરાં નાખવાં. એમાં ખાંડ મોટી ચમચી દોઢ નાખવી. એમાં વધાર રાઈ, મરચાં, ને હીંગનો કરવો. દરેક વસ્તુમાં વધાર કરતી વખતે પહેલી રાઈ, પછી હીંગ ને છેલ્લાં મરચાં નાખવાં. મરચાં જ્યારે બળી જાય એટલે રતાશ પડતાં થઈ જાય ત્યારે વધાર કરવો; તો વધાર સારો બેસશે. હીંગ, રાઈની પહેલાં મરચાં નાખવાથી વધાર સારો



બેસશે નહિ. દરેક કઢી પર ઢાંકણું ઢાંકવું નહિ. ઢાંકે તો થોડું ઉઘાડું રાખવું. આથી કઢી ફાટી નહિ જાય.

### કઢી મીઠા લીમડાની

એક શેર છાસમાં મીઠા લીમડાનાં પાતરાં નાખવાં. કઢીમાં મીઠો લીમડો નાખવો હોય તો એક પળી તેલ મૂકી એમાં રાઈ, હીંગ, મરચાંનો વધાર કરવો. વધાર થયે લીમડાનાં દસ પાતરાં નાખી દેવાં. તે જરા તળાઈ જાય એટલે હેઠળ ઉતારી છાસ રેડી દેવી. તેમાં ચણાનો લોટ ચમચો એક મોટો નાખવો. મીઠું ચમચી એક નાખવું. છાસ જરા ખટાસ પડતી રાખવી. હળદર નાની ચમચી એક, ને ખાંડ બે છાસ ખાટી હોય તો મોટી બે ચમચી નહિતો એક નાખવી, આદુ સોપારીની બે ફાંડ જેટલું, મરચાં સુરતી નંગ પાંચ ને તીખું ખાતા હોય તો દસ; ભુંગ-ળીઆ હોય તો નંગ ત્રણ અને તીખાને માટે નંગ બે નાખવાં. કઢીને ઉકાળી તેમાં પાણી ન રહે તેમ ઉતારી લેવી.

### આખી ગુવારસીંગની કઢી

ગુવારસીંગને બાફીને છાશમાં કોથમીરની કઢીમાં લખ્યા પ્રમાણે મસાલો નાખી તેમાં ગુવારસીંગ નાખી ઉકાળવી. આ કઢીમાં વધાર કરવો નહિ.

### સરગવાની સીંગની કઢી

સરગવાની સીંગના બે ઇંચીઆ કકડા કરી પાણીમાં બાફી પાણી કઢી નાખી છાશમાં નાખી લોટ મસાલો કોથમીરની કઢી માફક નાખી ખૂબ ઉકાળી ખાંડ મોટી ચમચી દોઢ નાખવી.

### અગથીઆના ફૂલની કઢી

લીમડાની માફક વધાર કરી ફૂલને છીણીને સાંતળી નાખવા. ફૂલ બફાય એટલે છાશ નાંખવી. એમાં કૌથ-મીરની કઢીની માફક બધો મસાલો નાખી મોટી એક ચમચી ખાંડ નાખવી. આ ફૂલની સળી તથા ડીચકું કાઢી નાખવાં.

### કડાના ફૂલની કઢી

કડાના ફૂલને ડાંખળાં કાઢી નાખી ફૂલ લઈ શેર છાશ હોય તો રૂપીઆભાર ફૂલ લઈ પાણીમાં બાફી નાખવાં. બફાઈ રહે એટલે ઉતારી લઈ છાશમાં નાખવાં. એમાં એકલો હીંગ ને મરચાંનો વધાર કરવો. હળદર વગેરે મસાલો ઉપરની કઢી પ્રમાણે નાખવો. એમાં ખાંડ ચમચી દોઢ નાખવી. તેમાં વધાર ઉપર પ્રમાણે કરવો.

તા. ક:-કડાના ફૂલને ઘોઈને લેવાં ને ઉપર બતાવેલી બધી કઢીઓ કરતાં લોટ થોડો ( પાટો ચમચો ) નાખવો. પાટો ચમચો લોટ એટલે ચમચો ભરી ઉપર આંગળી ફેરવી ચમચાની કોરણની સપાટીની બરોબર લોટ રહે તે.

### મોગરીની કઢી

એક પળી તેલ મૂકી એમાં હીંગ, મરચાંનો વધાર કરી વધાર થાય એટલે મોગરી ઝીણી ઝીણી છીણી, મીઠું નાખી, બે હાથે ચોળી નાખી તેમાંનું પાણી કાઢી નાખવું; પછી તેને સારા પાણીએ ઘોઈ, નીચોવી,

થયેલા વધારમાં નાખી દેવી. એ બફાય એટલે અંદર છાશ રેડી, છાશમાં મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું; હળદર નાખવી નહિ. કેથમીર, આદુ, મરચાં બધી કઢીની માફક નાખવાં. આમાં પણુ કઢી ફાટી ન જાય માટે લોટ બહુજ થોડો નાંખવો. શેર છાશમાં નવટાંક મોગરી બસ છે.

### મૂળાની કઢી

આ કઢી પણુ મોગરીની કઢીની માફકજ કરવી. ઘોળા મૂળા નાખવા નહિ. એમાં હીંગ નાખવી.

### ભીંડાની કઢી

ભીંડાના અર્ધા ઇંચના કકડા કરી, હીંગ મરચાંથી વધારી, બફાય એટલે છાશ નાખી દેવી. પછી હળદર, મીઠું, લોટ વગેરે આગળની કેથમીરની કઢી પ્રમાણે નાખવાં. શેર છાશે નવટાંક ભીંડા નાખવા. આમાં કેથમીર, આદુ, મરચાં, નાખવાં. છાશ જડી હોય તો લોટ ઓછો નાખવો.

તા. ક:—દરેક કઢીમાં કેથમીરની કઢીમાં ચમચીનું જે માપ છે તે પ્રમાણે હીંગ, હળદર ને મીઠું નાખવાં.

### મેથીના વધારની કઢી

એક પળી તેલ મૂકી, અર્ધી ચમચી મેથી નાખી, મેથી લાલ થાય કે પા ચમચી સારી હોય તો નહિતો અર્ધી ચમચી હીંગ નાખવી. સુકાં મરચાંના કકડા કરી નાખવા. વધાર થાય એટલે છાશ નાખવી ને સુકાં મરચાંનો ભૂકો ઉભરાતી ચમચી નાંખવો. એમાં લીલો મસાલો નાખવો

નહિ. એમાં લોટ એક ચમચો ઉભરાતો ને હળદર નાની એક ચમચી નાખવાં.

તા. ક. દરેક કઢીને ઉકાળવામાં કચાશ રાખવી નહિ. લોટ ઓછો લાગે તો પાણીમાં ચોળી ખીજે નાખવો. પુષ્કળ ઉકળ્યા પછી કડછી પર કઢી રહે એવી થાય એટલે ધીમે તાપે મૂકવી. ઢાંકણું ઊધું અથપોલું ઢાંકવું.

### ગોળ આમલીની કઢી

નવટાંક આમલી લઈ એને બે વાર પાણીથી ધોઈ નાખી પાણી કરવું. કચરો હોય તો પાણી પિત્તળની ચાળણી વડે ગાળી નાખવું. શેર પાણીએ પાશેર ગોળ નાખવો. મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. સુકાં મરચાંનો ભૂકો ચમચી એક નાખવો. હળદર નાની ચમચી અર્ધી નાખવી. જીરું, મરચાં ને હીંગનો વધાર કરવો. પછી ખૂબ ઉકાળવી. આમાં લોટ નાખવો નહિ. આ કઢી ખીચડીની સાથે ખવાય છે.

### કાચી કેરીની કઢી

કાચી કેરીને છીની, ઝીણી વાટી આમલીની કઢીની માફક કરવી. કેરી ઝીણી છુંદી એનો રસ કાઢી પછી કરવી.

### બટાટાની કઢી

બટાટાને બાફી, ઝીણી કટકી કરી, હીંગ મરચાંના વધારમાં વધારી ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી. કૌથમીર નાખવી, ગોળ નાખવો નહિ. ચણાનો લોટ મોટો ઢોઢ ચમચો

નાખવો. આહુ, મરચાં, કૌથમીર તથા સહેજ ખાંડ એક ચમચી નાખવી.

### ડબકવડીની કઢી

કઢી ઉકળે કે ચણાના લોટમાં મરચાં, હીંગ, મીઠું, નાખી ઝીણી ઝીણી વડી કઢીમાં નાખવી. એમાં પહેલાં લોટ મોટી એક ચમચી જ નાખવો. આથી કઢી ઉકળતાં ફાટી જશે નહિ. ઉકળતી કઢીમાં વડી મૂકવી. પછી આહુ મરચાં વગેરે નાખવાં.

### ચોળાની વડીની કઢી

કઢી થાય કે બીજા વાસણમાં વડી તળીને તેમાં નાખવી. બહુ પહેલેથી નાખવી નહિ; કારણ કે એ બહુ જ પોલી હોય છે. માટે એ વડી જમતાં પહેલાં અઘો કે પા કલાક અગાઉ કઢીમાં નાખવી. વડીમાં આહુ, મરચાં, હીંગ, વગેરે આવે એટલે કઢીમાં નાખો નહિ તો પણ ચાલે. નહિ તો થોડું નાખવું. એમાં અઘો ચમચો લોટ તથા દોઢ ચમચી મીઠું નાખવાં. છાશનું માપ ઉપર પ્રમાણે.

### મગની દાળની વડીની કઢી

મગની દાળની વડીની કઢી પણ ચોળાની વડીની માફક કરવી. એમાં લોટ મોટો ચમચો ને હળદર નાની ચમચી નાખવાં. હીંગ બહુ સારી હોય તો એક નાની ચમચી અણી ઉપર આવે એટલી બહુ જ થોડી નાખવી. કારણ કે વડીમાં બધો મસાલો હોય છે. કૌથમીર પણ નાખવી. થોડો મસાલો નાખવો.

### ભુરા કોળાની કઠી

એને પણ એમજ કરવાની. એમાં શેર છાશે નાની એક ચમચી લોટ નાખવો.

### કાંદાની કઠી

કાંદાની કઠીમાં તજ લવીંગનો વધાર કરવો. કાંદાની લાંબી ચીરીઓ ઉતારી તળી નાખવી. લાલ થાય કે છાશ નાખવી. કઠીમાં ચણુનો લોટ ઘણા નાખે છે. તુવેરને ચોખાનો દળાવેલો લોટ પણ નાખાય.

આદુ, મરચાં, કેથમીર હળદર ને મીઠું નાખવાં. એમાં હીંગ નાખવી નહિ.

### કેરીનો અમૃતો

પાકી કેરીનો રસ કાઢ્યા પછી, છાશમાં છોતરાં, ગોટલા ઘોઈને, ચાળણીમાં ગાળી નાખવો. જે કેરીનો રસ ઓછો લાગે તો ખીજે નાખવો ને લોટ નાખ્યા વગર જાડી છાસ થાય એમ રાખવો. એમાં લોટ નાખવો નહિ. મીઠું, સુંઠ ને કાચી હીંગ નાની પા ચમચી નાખવાં. કડાનાં ફૂલ બાફીને ઘોઈ નીચોવી નાખવાં. ખાંડ એક ચમચી નાખવી. એમાં સુકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો. શેર છાશે નાની ચમચી ભરી સુંઠનો ભૂકો નાખવો. જે પ્રમાણે છાસ તે પ્રમાણે નાખવું.

### રગડ

શેર છાશમાં અધોળ ચણુની દાળ લેવી. પાશેર સુરણ ને ચણુની દાળ બાફીને છાશમાં નાખવાં. એની અંદર

મેળ પકડવાને થોડો ચણાનો લોટ નાખવો. મોટી કાથ-  
મીર, આદુ, મરચાં, કાચી હીંગ નાખવાં. છાશ ખાટી  
રાખવી. ખટાશ પડતી સારી લાગે. એમાં ખાંડ નાખવી  
નહિ. દરેક કઢીમાં ચણાનો લોટ નાખવો. જેમાં ન નાખ-  
વાનો હોય તેમાં ન નાખવો.

### જરમરીયાની કઢી

ચણાનો લોટ લઈ મરચું, મીઠું, હીંગ નાખવાં.  
હળદર નાખવી નહિ. ભજ્યાના જેવો લોટ કરી તેલમાં  
ભજ્યાં તળીએ છીએ તે પ્રમાણે ઝીણી કળી તળી કઢીમાં  
નાખવી. કાથમીર આદુ, મરચાં નાખવાં. એમાં લોટ  
ઓછો નાખવો.

### આંખા અળધની કઢી

દરેક કઢીની માફક હીંગ, હળદર વગેરે નાખવાં.  
વધાર કરવો નહિ. કાચી હીંગ નાખવી. આદુ કરતાં  
અડધી આંખાઅળધ નાખવી ને ખૂબ કઢી ઉકાળવી. શેર  
કઢીમાં ખાટી હોય તો એક મોટો ચમચો ને મોળી હોય  
તો એક ચમચી ખાંડ નાખવી.

### ગલકાંની કઢી

ગલકાંને ઝીણાં છીણીને હીંગ મરચાંનો વધાર કરી  
વધારવાં. ગલકાં બફાય એટલે અંદર છાશ રેડી દેવી. કાથ-  
મીરની કઢીની માફક બધો મસાલો નાખવો.

### સરગવાના ફૂલની કઢી

સરગવાના ફૂલની કઢી કડાના ફૂલના જેવી કરવી. હીંગ

મરચાંનો વધાર કરી તેમાં સરળવાનાં ફૂલ વધારવાં. ફૂલ બફાઈ બીય ત્યારે છાશ રેડવી. કેથમીરની કઢીની માફક બધો મસાલો નાખવો. હીંગ, આદુ, મરચાં વગેરે નાખવાં. આવી રીતે આ કઢીની માફક લીલા લીલવાની કઢી પણ થાય. તુવેરના લીલવા, વટાણાના લીલવા, પાપડીના લીલવા ને ચોળીના લીલવાની પણ ઉપર પ્રમાણે કઢી થાય.



## પ્રકરણ ૧૦ મું

બધી જાતનાં સજીવોનાં ને તળેલાં કઠોળ

મગ : વધારેલા

ઉતાવળ હોય તો સવારે મગ પલાળી તડકે મૂકવા. રાત્રે એક વાંસની ટોપલીમાં કકડો પાથરી તેમાં કાઠી નાખવા. ને કકડો ઢાંકી ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી ઉપર જરા ભાર મૂકશે તો બીજે દિવસે સવારે તૈયાર થશે. એમાં પહેલું અઘોળ તેલ મૂકવું. તેમાં હીંગ ને મરચાંનો વધાર થાય કે મગ ઘોઈ નાખવા. મગ ડૂબતા રહે એટલું પાણી નાખવું. મગ શેર હોય તો ૦૧ શેર પાણી નાખવું. તેમાં એક ચમચી સંચોરો નાખવો. ને શેર હોય તો બે ચમચી મીઠું નાખવું. ઘણાં હળદર નાખે છે ને ઘણાં નથી નાખતાં. પછી એક વળકેા વળે એટલે એક મોટી ચમચી મરચાંનો ભૂકેા નાખવો. ને લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો તે પણ નાખવો. તેમાં લસણ, કેાપરું, આદુ, મરચાં નંખાય ને ખાતી વખતે ઉપરથી કેાથમીર નાખવી. ઉપર વધાર ઘણાં લે છે, તો ઉપરનો વધાર પણ પા શેર તેલનો કરવો. ને ખાવા બેસે ત્યારે વાડકીમાં લેવો. ઉપર તેલનો વધાર ન કરવો હોય તો અંદર બીજું નવટાંક તેલ નાખવું. બધું પાણી બળી જાય ને થોડું પાણી રહે કે ધીમે તાપે મૂકવા. આથી સ્ત્રીની રહેશે.

### મગ : તળેલા

મગને સણુગા ફૂટયા પછી પહોળા વાસણમાં સણુગા ભાંગે નહિ તેમ ઘોઈ પછી એક કપડા ઉપર ફેરા કરવા. તડકામાં સુકવવા નહિ. પછી લોઘ્યામાં નવટાંક તેલ મૂકી ફેરા મગ અંદર નાખવા ને હલાવ્યા કરવા. આકરા થાય ને બફાઈ જાય કે ઉતારીને ઉપરથી ઝીણું મીઠું ને સુકાં મરચાંને ભૂકે ભભરાવી લીંબુ નીચેવી ખાવાં તો સારાં લાગશે.

### મગ : ભુંજેલા

મગને ભુંજેલા કરવા હોય તો મગ પલાળતી વખતે સંચોરો ને મીઠું અડકેક ચમચી નાખવાં ને પલાળ્યા પછી વાંસની ટોપલીમાં કકડો પાથરી મગ કાઢવા. સણુગા નીકળે કે બહાર કાઢી પાણીમાં થોડીવાર પલાળવા તો છોડાં નીકળવાનાં હશે તે નીકળી જશે; અને પછી ફેરા કકડા પર પાથરવા. ઠીકરાંની ઠીબ હોય તો સારી નહિ તો સુકાય એટલે લોઘ્યામાં (કઢાઈમાં) ધીમે ધીમે શેકવા ને આકરા થાય કે ઉતારી ટાઢા પડે એટલે હળદર એક ચમચી ને તેલ અઘોળ (મરચાંને ભૂકે નાખવો હોય તો તે) નાખવાં. તળેલા ને ભુંજેલા મગ ટીફીનમાં (ચા પીતી વખતે) ચાલે; પણ જમવામાં ફેરા પડે તેથી એમાં ચણુની ઝીણી સેવ ભેળવીને પણ ખવાય.

### ચોળા

ચોળાને પણ એજ પ્રમાણે કરવા. તે પણ મગની

માફક થાય છે. એવીજ રીતે મઠ પણ થાય અને વટાણા પણ થાય.

### વાલ

વાલને પલાળ્યા પછી તેમાં ગાંગડુ જોવા. દરેક કઠોળ-માં ગાંગડુ જોવા કારણકે હીમનો પવન લાગ્યો હોય તો ગાંગડું રહે. એને મગની માફક વધારવા. વાલ પાપડીની માફક દૂધ પાણી કરીને પણ મુકાય.

### વાલની સણુંગ દાળ

વાલને આગલે દહાડે પલાળી, બીજે દહાડે કાઢી, મગની માફક બાંધવા. પલાળીને સણગાવા દેવા. પછી તપેલામાં પાણી ભરેલું હોય તેમાં નાખવા. અડધો કલાક પલળે એટલે બહાર કાઢી છોલવા. સણગા ભાંગે નહિ તેમ ફાલેલી સણુંગ દાળ ઘોઈ નાખવી. પહેલું શેરે અઘોળ તેલ મૂકી હીંગ નાની ચમચી એક ને બહુ સારી હોય તો અર્ધી નાખવી. ત્રણ મરચાં કકડા કરી નાખવાં. તીખું ન ખવાતું હોય તો બે નાખવાં. ને મરચાં ને હીંગ તળાઈ ગયા પછી તેલમાંથી ધુમાડો નીકળે એટલે વધારવી. શેર સણુંગ હોય તો પહેલું અઘોળ પાણી નાખવું. સંચોરો નાની ચમચી એક નાખવો. એમાં હળદર નાખવી નહિ. બફાવા આવે એટલે બીજું નવટાંક તેલ રેડવું. મીઠું, શેરે એક પાટી ચમચી નાખવું. પછી ધીમે તાપે સીઝવા મૂકી દેવી. ઢાંકણ ચતું ઢાંકવું. સીઝી કે નહિ તે જાણવા માટે ઢાંકણ ઉપર પાણી છાંટવું. સીજ હોય તો વરાળ નીકળે.

દરેક વસ્તુ એમ જોવી. તીર્થ ખાતાં હોય તો મુકાં મરચાંનેા  
ભૂકેા મોટી ચમચી ભરી નાખવેા. સણુગ પણુ દુધ પાણીમાં  
ને લીલા મસાલાની થાય. આજ પ્રમાણે લીલા વાલ રાત્રે  
પલાળી ખીજે દહાડે સવારે છોલી સણુગ કરવી.

### ચણા કરવાની રીત

ચણાને વાલની માફક પલાળી ઘોઈ ને વાલની માફક  
વધારવા. મગ ચણા એકઠા કરવા હોય તો બે ભાગ મગ  
ને એક ભાગ ચણા લેવા. અચ્છેર મગ ને પાશેર ચણા લેવા.

## પ્રકરણ ૧૧ મું

### બધી જાતનાં કઠોળ

#### નરમ કઠોળ : મગ

શેર મગને નરમ કરવા હોય તો ત્રણ શેરીયા તપેલું લેવું. અર્ધું તપેલું અધરણ મૂકવું. પાણી ખળખળ થાય એટલે મગ ઓરી દેવા. સંચોરોચમચી એક પાટી ભરી નાખવો. બે માણસના કરવા હોય તો પાશેર મગ ઓરવા. મગ બફાઈ જાય એટલે ટાઢું પાણી નાખી ચતું ઢાંકણું ઢાંકવું ને તાપ વધારે કરવો. મગ ઉભરાય કે ઢાંકણું ઉઘાડી, છોડાં ઉપર આવે તે કાઢી લેવાં. ફરી ઠંડું પાણી નાખવું. એમ કરી જ્યાં લગી છોડાં નીકળે ત્યાં લગી ટાઢું પાણી નાખતાં જવું એટલે ઉભરાઈને છોડાં ઉપર આવશે. બધાં છોડાં નીકળી જાય પછી નવટાંક આમલી દાળની માફક પલાળી રાખી હોય તે ચોળીને તેનું પાણી અંદર નાખવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે મગ બધા ગળી જવા જોઈએ. આખા ન રહેવા જોઈએ. આખા રહેશે તો મગની દાળ કુચા પાણી જેવી લાગે. એમાં હળદર બે ચમચી ભરી નાખવી. મીઠું છ મોટી ચમચી નાખવું. ચમચી બહુ ઉભરાતી ભરવી નહિ. પછી એમાં આદુ અઘોળ, મરચાં જે પ્રમાણે તીખું ખાતા હોય તે પ્રમાણે ને લસણ ખાતાં હોય તો લસણની કળી નં. ૧૦ નાખવી. એ આદુ, મરચાં લેગાં વાટી મગની દાળમાં નાખવાં. ગોળ નવટાંક જેટલો નાખવો. કેથમીર

નાની પણી નંગ જે ને મોટી હોય તો એક નાખવી. ખૂબ ઉકળ્યા પછી લસણની ઝીણી ઝીણી કટકી કરી, કડછી-માં તેલ મૂકી તેમાં તળી નાખવી. તળ્યા પછી તેમાં આખાં મરચાં કટકા કરી વઘારમાં નાખવાં ને વઘાર થાય કે મગની દાળમાં નાખી દેવો ને ઢાંકણું ઢાંકી દેવું. જે મીનીટ થાય કે ઉઘાડી નાખવું ને ધીમે તાપે મૂકવા ને ઊંધું ઢાંકણું ઢાંકવું. લસણ ન ખાતાં હોય તેણે હીંગ, મરચાં ને રાઇનો વઘાર કરવો.

### ચોળા

ચોળા કરવા હોય તો ઉપર પ્રમાણે ઓરી મગની માફક કરવા. એમાંથી છોડાં નીકળશે નહિ. ચોળા ગળી જાય ત્યારે મસાલો નાખવો.

### મઠ

મઠ ચોળાની માફક કરવા.

### વટાણા

વટાણાને પણ ઓરી બફાઈ જાય એટલે કડછીથી ઘુંટી નાખી મગની માફક દાળ કરવી.

### ચણા

ચણાને રાત્રે પલાળવા ને પછી ઓરવા. સારા બફાય કે ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો.

### નરમ વાલ

વાલ પણ નરમ થાય છે. કાચા ઓરીને પણ થાય. પલાળીને પણ થાય. શેર વાલ હોય તો નરમ કરવા

ત્રણ શેર પાણી જોઈએ. તેમાં પાટા અઢી ચમચા મીઠું નાખવું. સંચોરો પાટી ત્રણ ચમચી નાખવો. બધાં કરતાં વાલમાં સંચોરો વધારે જોઈએ. બફાઈ જાય કે કડછી વતી ઘુંટી તેમાં ગોળ, આમલી, આદુ, મરચાં, કેથમીર, કોપરું નાખવાં. જો લસણ ખાતાં હોય તો લસણનો વધાર કરવો.

### તુવેર

સુકી તુવેરને આખી ચોરી તેમાં હીંગ મરચાંનો વધાર કરવો. લીલો મસાલો બધો નાખવો ને બધા કઠોળ માફક વધાર ઉપર લેવાને કરવો.

### તળેલાં કઠોળ : ચણાની દાળ

ચણાની દાળ બપોરે તળવી હોય તો સવારે પલાળવી. દાળ પલળી છે કે નહિ. તે જોવી હોય તો નખ મારી જોવો. નખ પેસે એટલે જાણવું કે પલળી. એને એક કકડા ઉપર કોરી કરવી. પછી લોઈયામાં ભજીયાં તળીએ છીએ તે પ્રમાણે તેલ મૂકી, તેલ આકરું થાય કે તળવા માંડવી. તળાઈને જ્યારે દાળ તેલ ઉપર આવી જાય કે કાઢી લેવી. રાતી પડી જવા ન દેવી. એ દાળમાં ઝીણું મીઠું ને મરચાંની ભુકી ભભરાવી, લીંબુ નાખી ખાવી. આવીજ રીતે મગની, વટાણાની, મઠની બધી દાળ તળાય.

### તળેલા ચણા

પલાળેલા ચણાને પણ ચણાની દાળ માફક તળવા. પણ ચણા તેલમાં નાખી લોઈયા ઉપર ટોપલી ઢાંકવી. કારણકે ચણા ઉઠે તો બહુ ઢાઝી જવાય. માટે ઉડતા બંધ

થાય કે કાઢી લેવા. ટોપલી ઉપર રાખી, તવેથા વતી હલાવ્યા કરવા. તળાઈને ઉપર આવે કે કાઢી લેવા ને ચણાની દાળની માફક ખાવા.

### ચણા

ચણાને પલાળી બાફી નાખી ઝીણું મીઠું મરચું નાખવું ને ચણા છુંદી નાખવા ને ચપટી વતી ચપટા કરી તડકે સુકવવા તો જોર ચણા જેવા લાગશે. સુકાય કે લોઈયામાં કે ઠીબમાં શેકી નાખવા.

### મગફળી

સીંગ(મગફળી)ના દાણા પાણીમાં પલાળી સીંગ પલળે કે કાઢી લેવી. પછી છોડાં કાઢી નાખી દાળ માફક તળવી. એમાં પણ મીઠું, મરચું, લીંબુ નાખી ખવાય.



## પ્રકરણ ૧૨ મું

### બધી જાતના ભાત

શેર ચોખા કરવા હોય તો સવા શેરની તપેલીમાં અધરણુ મૂકવું. બેઠો કરવો હોય તો આંગળાંના બીજા કાપા સુધી પાણી મૂકવું. નવા ચોખા બેઠા ન કરવા, કેમકે ચીકણા થાય. નવા ચોખા કરવા હોય તો પાણી થોડું મૂકવું ને તેમાં બે પળી તેલ અધરણુમાં નાખવું તો ચીકણા નહિ થાય. બહુ તબડી ગયા હોય તો ચાળણીમાં નાખી દેવા ને ઠંડું પાણી રેડી ઢાંકી મૂકવા તો ભાત છુટો થશે. ભાતમાં જરા કણી રહે તો તે ઝોસાવી અંગારા પર મૂકવો ને ચતું ઢાંકણું ઢાંકવું એટલે સીઝી રહેશે. ઢાંકણા પર પાણી છાંટી જોવું. જો ઢાંકણા પરથી વરાળ નીકળે તો જાણવું કે ચોખા સીઝી ગયા છે.

### કાંઠા ને મેથીનો ભાત

તેલ શેર ૦૧ મૂકી તેમાં મેથી કાળાશ પર થવા આવે કે હીંગ મરચાંનો વધાર કરવો. શેર ચોખામાં ૦૧ શેર પ્રમાણે કાંઠાની લાંબી ચીરી કરી લાલ તળી લેવી. ભાત પહેલો રાંધી મૂકવો. તેમાં મેથીવાળા કાંઠા નાખવા. શેર ભાતે મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. જે તીખું ખાતું હોય તેણે સુકાં મરચાંની ભૂકી ચમચી બે નાખવી. હળદર નાખવી નહિ. ભાત કરીએ તે વખતે મીઠું નાખવું.

### પીળો ભાત

પીળો ભાત કરવો હોય તો ચોખા ઘોઈ તપેલીમાં નાખી આંગળાના ખીજા કાપા સુધી પાણી મૂકવું. શેર ભાત હોય તો બે મોટી ચમચી મીઠું નાખવું. હીંગ બે સારી ને ચોકળી હોય તો અર્ધી ને સાધારણ હોય તો પાટી એક નાની ચમચી નાખવી. હળદર ચમચી અર્ધી નાખી ચોખા હલાવી ચુલા પર કે સગડી ઉપર મૂકવા. એકદમ તાપ ન કરવો. સાધારણ તાપ રાખવો એટલે થઈ રહેશે. આ ભાતને રાઈ, હીંગ, મરચાંથી વધારીને પણ થાય છે.

### કાંદા બટેટાનો ભાત

ધીમાં તજ-લવીંગનો વધાર કરી કાંદા ઝીણા છીણ્યા હોય તેને વધારવા. લાલ થાય કે તેમાં બટેટાના કકડા કયાં હોય તે નાખવા. પછી ચોખા નાખી મીઠું ચમચી બે ઉભરાતી, હળદર પાટી એક ચમચી, આદુ પેસાભાર ને મરચાં જે પ્રમાણે ખાતા હોય તે પ્રમાણે કકડી કરી નાખવા ને હલાવી રહેવા દેવો. બધું પાણી બળી જાય તેમ ધીમે તાપે મૂકવું. કૌથમીર ને ખમણેલું કોપરું નાખવું.

### વટાણાનો ભાત

એક શેર વટાણા હોય તો ચોખા પાશેર રાંધવા. તજ ત્રણ ચાર કકડી, ચાર પાંચ લવીંગના કકડા ને એક ચમચી ધી મૂકી તેમાં તજ લવીંગ નાખવાં ને લાલ થાય કે તેમાં અર્ધી શેર પાણી નાખવું. પાણી ઉકળે કે ચોખા

ઝોરી દેવા. અને આમાં સહેજ કણી રહે કે ઝોસાવી નાખી  
 ઢાંકી મૂકવા. વટાણા જુદા બે ચમચી ઘી મૂકી થોડું પાણી  
 નાખી બાફવા. પછી બે કાંદાની ઝીણી ચીરી પાશેર ઘીમાં  
 તળી નાખવી. બદામ દશ ને બાપ્રી, છોલી, ઝીણી  
 ચીરી કરી તળી નાખવી. વટાણા બફાય એટલે ઉતારી લેવા  
 ને ચોખા બેડે લેળવી તેમાં તજ, એલચી ને લવિંગનો  
 ભૂકો એક એક ચમચી નાખવો. કેસર એક વાલ જેટલું  
 દૂધમાં પલાળવું. નવટાંક મોળો માવો, અઘોળ મલાઈ,  
 અઘોળ દહીં એટલું પાછા ચોખા ને વટાણા એકઠા કરી  
 તપેલામાં ભરી, પડે પડે આ બધું નાખવું. ચપટી ખાંડ  
 પણ લેળવવી. લસણની કકડી કરી ઘીમાં તળી તે પણ નાખવી.  
 મરચાં ખાતાં હોય તો પાંચ મરચાંની કકડી, મોટા  
 સોપારીની ફાડ જેટલા આદુની ઝીણી ઝીણી કકડી, ખમણેલું  
 કેપડું એ બધું નાખી ધીમા તાપે તપેલું મૂકવું.  
 કાંદા તજ્યા હોય તે ઘી અંદર રેડી દેવું. કાંદાના નાખ્યા  
 પછી અઘોળ જેટલું ગુલાબજળ અંદર છાંટવું. કેસર ઘુંટી  
 તેમાં ફરતી ધાર કરવી કે ફરતા ખાડા કરી કેસર નાખવું.  
 એક ઘઉંના લોટનું મોટું એક દીવડું કરવું. એક અંગારો રહે  
 તે પ્રમાણે કરી તપેલાની વચ્ચે મૂકી ઉપર સળગતો અંગારો  
 મૂકવો ને ઉપર થોડું ઘી નાખવું. ઢાંકણું ચતું ઢાંકી આગળ  
 પાછળ લોટથી ઢાંકણાંની ફેર બંધ કરવી કે વરાળ બહાર  
 ન નીકળે. પછી જમવા બેસે કે લોટ ઉખાડવો ને બાત  
 પીરસવો. એજ પ્રમાણે તુવેરનો, ચોળીનો ને પાપડીના  
 લીલા વાલનો બાત કરવો. એની માફકજ પરવરનો, ટીડોરાનો,

ખટેટાનો ભાત કરવો. ટીકારાંની ચીરી ઉતારીને તેને ઘીમાં નાખવી. લાલ થાય કે કાઢી નાખવી. ને વટાણાના ભાતની માફક મસાલો નાખવો. એજ પ્રમાણે પરવરનો તથા ખટા-ટાનો ભાત કરવો.

### કોખી ફલાવરનો ભાત

કોખી ફલાવરને, ઘી મૂકી, તેમાં તજ લવીંગનો વધાર કરી, કોખી ફલાવર વધારવાં. ચોખા, વટાણાના ભાતની માફક જુદા કરી, ખંને થાય કે એકઠા કરી નાખવા. તેમાં આદુ, મરચાં, કોથમીર, લીંબુ, ખમણેલું કોપરું, મીઠું વગેરે નાખવાં. ખાંડ સહેજ નાખવી. હળદર નાખવી નહિ. શેર ભાત હોય તો એક લીંબુ નીચોવવું. કોખી ફલાવરની કળી રાખવી, ઝીણું છીનવું નહિ.

### કાંદાનો ભાત

અઘોળ ઘી મૂકી કાંદા સાંતળી નાખવા. લાલ થાય કે અંદર ચોખા નાખી દેવા. તેમાં મરચાંની, લસણની, આદુની કકડી કરી નાખવી. કોથમીર નાખવી. એમાં લવીંગનો, એલચીનો ને તજનો ભૂકો એક ચમચી નાખવો. મીઠું શેર બે મોટી ચમચી નાખવું, હળદર નાખવી નહિ.

### અમીરી ભાત

શેર ચોખાનો ભાત કરવો હોય તો ચોખા ખાસમતી અથવા દિલ્હીના શેર એક લેવા. એમાં નાખવાને નીચે મુજબ સામાન તૈયાર કરવો.

બદામ પાશેર,	કેાથમીર,
લાલ દરાખ અઢી તોલા,	માવો અઘોળ,
ચોકળી કરેલી,	મલાઈ અઘોળ,
કાંદા નંગ બે,	ગુલાબજળ નવટાંક,
લસણની કળી નંગ ૧૦,	કેસર બે આની,
મરચાંની કકડી,	ખાંડ અઘોળ,
તજ, લવીંગ ને એલચીનો	દહીં અઘોળ,
ભૂકો બે ચમચી,	લોંબુની ફાંડ એક,
ખમણેતું કેાપરં અર્ધી વાટી,	ખટેટા અર્ધો શેર,

એ બધું તૈયાર કરીને નીચે પ્રમાણે કરવું.

ખટેટા બાકીને તેને ખૂબ છુંદી નાખવા. તેમાં મીઠું, સૂકાં મરચાંની ભૂકી ને અઘોળ બદામનો ભૂકો નાખવો. એમાં તજ ને લવીંગનો ભૂકો અર્ધી ચમચી નાખવો. એની ગોળી ઝીણી સોપારી જેવડી કરવી. તેને ઘીમાં તળી નાખવી. પછી નવટાંક બદામની ચીરી કરી દોઢ પાશેર ઘીમાં તળી નાખવી. પછી લસણની કળી પણ તળી નાખવી. છેલ્લે કાંદાની ચીરી તળી નાખી ઘી ગાળી લેવું.

પછી ભાતને અઘોળ ઘી ભૂકી પાંચ લવીંગની કકડી અને દસ તજની કકડી નાખી સાંતળી નાખવા. અંદર શેર ચોખાએ દોઢ ઇંચ જેટલું પાણી નાખવું. તેમાં મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. ભાત થાય ને બધું પાણી સોસવાઈ જાય ને બફાઈ જાય પછી એક કથરોટમાં ભાત કાઢી નાખવો. તેમાં લસણ, આદુ, મરચાંની કકડી, બદામ કાતરેલી ને તળેલી

તથા બદામનો ભૂકો અંદર નાખવો. તજ લવીંગનો ભૂકો પણ નાખવો. દરાખ નાખવી. પછી એક તપેલામાં થોડો ભાત ભરવો. તેમાં એક પડમાં દહીં, એક પડમાં માવો, એક પડમાં મલાઈ ને એક પડમાં બટેટાની ગોળી મૂકી હોઠ પાશેર ઘી કાંઠા તળેલું રાખેલું હોય તે નાખી દેવું. કાંઠા નાખવા નહિ.

ગુલાબજળમાં કેસર ઝીણું ઘુંટી ભાતમાં ફરતા ખાડા પાડી તેમાં રેડવું. જેને જે અત્તર ગમતું હોય તેણે તે અત્તરનું પુમડું વચ્ચે મૂકવું. છેવટે ઉપર ચતું ઢાંકણું ઢાંકી આગળ પાછળ લોટથી ઢાંકણું સીડી લેવું. વરાળ જવા દેવી નહિ. ને સગડીમાં થોડા અંગારા રાંખી તેના ઉપર તપેલું મૂકી રાખવું. જમતી વખતે ઢાંકણું ઉઘાડવું. ધ્યાનમાં રાખવું કે ભાત બળે નહિ.

### એક તપેલીનાં દાળભાત

ચોખા સુકવેલ, ખાસમતી, કે દિલ્હીના લેવા. દિલ્હીના ચોખા સાધારણ માણસને મોંઘા પડે માટે સુકવેલ લેવી. તેમાં એક શેર ચોખા હોય તો તુવેરની દાળ શેર ગાા લેવી. ખાખરાનાં પાતરાંની ઉભી પત્રાવળ મૂકવી ને તપેલીમાં પા ભાગની પત્રાવળ દાળી દઈ બે ભાગ પાડવા. તેમાં એક ભાગમાં દાળ નાખવી ને એક ભાગમાં ચોખા નાખવા. પણ એટલું તપાસવું કે દાળ ચોખા એકઠા ના થાય. ને ત્રણ ઈંચ જેટલું પાણી નાખવું. દાળ તરફને ભાગ વાંકો રાખવો જેથી ચોખામાં પાણી વધારે ના પડે ને દાળમાં

એણું ના પડે. દાળમાં ફક્ત એકતું મીઠું જ નાખવું. ઉપર બીજી પત્રાવળ ઢાંકી ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી દેવું એટલે મીઠાં વધારે થાય. પાણી બળી જાય કે ધીમા તાપે મૂકવું એટલે સીજી રહેશે.

### નરમ દાળ ભાત એકઠાં કરવાની રીત

આપણે દાળ કરીએ છીએ તે પ્રમાણે નરમ દાળની માફક દાળ એરી દેવી. દાળ અડધી બફાય એટલે ચોખા નાખી દેવા. ચોખા બફાય કે તેમાં બધેા મસાલો દાળ માફક નાખવો. જે પ્રમાણે દાળભાત ખાઈએ છીએ એવાં ઘાડાં રાખી ઉતારી લેવું.

### દહીંમાં તબડાવેલો ભાત

ભાતને હીંગ, જીરું, મરચાંમાં વધારી તેમાં એક ઈંચ જેટલું પાણી નાખી, ભાત ખાટો કરવો હોય તો ખાટું દહીં લઈ, છાશ કરી, ભાતમાં નાખી, ખૂબ તબડાવવો. એક રસ થાય કે ઉતારી લેવો. મેથીનો વધાર પણ થાય.

## પ્રકરણ ૧૩ મું

### બધી જાતની વધારેલી સાદી છાશ

છાશને એટલે દહીંને ભાગીને છાશ કરી હોય તેને હીંગ, મરચાં ને રાઈનો વધાર કરી તેમાં શેર છાશ હોય તો મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું. બીજું કંઈ ન નાખવું. હીંગ નાની ચમચી, રાઈ પા ચમચી ને મરચાં નંગ ૫ ના કકડા કરી વધારવી.

( ૨ )

છાશમાં નાની એક ચમચી આખું જીરું નાખવું. ઘણું હીંગ લે છે ને ઘણું નથી નાખતાં. હીંગ નાખવી હોય તો નાની પા ચમચી ને મરચાંના કકડા ઉપર પ્રમાણે. મીઠું જેટલી છાશ હોય તે પ્રમાણે ચમચી ભરી નાખવું.

( ૩ )

છાશની અંદર ઝીણી મરચાંની કકડી કરી નાખવી. આદુની કકડી ને કેથમીર નાખવાં. કાંદા ખાતા હોય તો ઝીણા કાંદા છીણીને નાખવા. એમાં વધાર કરવો હોય તો ઘીમાં તજ, લવંગનો કરવો. મીઠું નાખવું.

( ૪ ) વાટ કરવી તે

સારી જાડી છાશ કરી ખાંડેલી રાઈશેર છાશે અડધી સોપારી જેટલી લઘ ખૂબ ફીણવી. પછી તે છાશમાં થાળી ઘાઈ લેવી. એમાં કેળાં નાનાં હોય તો બે નાખવાં. નહિ તો મોટું લીલું કેળું કે લાલ કેળું હોય તો એક અથવા અર્ધું નાખવું. તેમાં ફૂદીનો અર્ધી પણી ચૂંટી ઝીણા છીણી નાખવો. આદાની ઝીણી કકડી કરી નાખવી. ખાંડ અઘોળ એટલે મોટો ચમચો એક ઉભરાતો નાખવી. એમાં વધાર કરવો નહિ.



## પ્રકરણ ૧૪ મું દરેક જાતની ખીચડી

**તુવેરની દાળની ખીચડી કરવાની રીત:—**શેર ચોખા હોય તો ૦૧ શેર તુવરની દાળ નાખવી. બંનેને ઘોઈ એક તપેલામાં ભરી મીઠું મોટી ચમચી ત્રણ પાટી, ચમચી એક હળદર, નાની ચમચી અર્ધી હીંગ, બહુ સારી ન હોય તો આખી ચમચી નાખવાં. તેમાં લસણની ઝીણી કકડી કરી નાખવી હોય તો તે, આદાની કકડી એક તોલા જેટલી અને લસણ દોઢ શેરમાં એક કળો નાખવો. જો લસણ ન ખાવું હોય તો તે ન નાખવું. ઘણાં મેથી નાખે છે. આખાં મરી ભાવતાં હોય તો તે પણ બે ચમચી નાંખાય. ખીચડીમાં પણ (ખાટી) ઢોકળી મૂકાય. એમાં ફક્ત દાબેલી (ખાટી) મૂકાય. ખાટીમાં લોટ ઘઉંનો ૦૧૧ શેર, અને ચણાનો લોટ ૦૧ શેર લઈ તેમાં મોણ જરા સારું દેવું; એટલે નવટાંક જેટલું નાખવું. મીઠું મોટી ૧૧૧ ચમચી, હળદર ચમચી એક, હીંગ નાની ચમચી જો સારી હોય તો પા નહિ તો એક ચમચી ભરી નાખવી. ધાણા જીરું-ધાણા ખાંડેલા મોટી ચમચી બે અને જીરું જીરું હોય તો બે ચમચી નાખવાં. આદુ મરચાંની સવડ હોય ને મળતાં હોય તો આદુ મરચાં પણ નાખવાં. પછી જેમ મોણ દઈએ છીએ તેમ પાણી થોડું એટલે પા શેર નાખી મોણની પેઠે કરવું એટલે મોટો દાણો પડશે. તેને હથેળીમાં ગોળ ફેરવી દાણી દેવી. તે તૈયાર કર્યા પછી ખીચડી મૂકવી. ખીચડીમાં થોડું

પાણી રહે કે ખાટીને ખીચડીની અંદર ઉભી ખોસી દેવી. ખાટી મૂકવી હોય તો ખીચડીમાં પાણી વધારે મૂકવું. આથી ખીચડી કાચી રહેશે નહિ. પછી ધીમે તાપે ખીચડી મૂકવી અને તળેથી અંગારા કાઢી ઉપર મૂકવા. ખીચડી જોડે વધારેલી છાશ, ગોળ આમલીની કઢી અથવા દહીં સાંડ લાગે. બાકી ખીજી કઢી પણ ખવાય. ખીચડી જોડે આ બધું સાંડ લાગે. કેરીનું પનું ( બાફેલો ) પણ ખીચડીની જોડે ખવાય.

### ખીચડી મગની દાળની

મગની દાળની ખીચડી ઉપર મુજબ કરવી પણ એમાં તુવરની દાળ કરતાં પાણી ઓછું નાખવું. મગની દાળની ખીચડી તજ, લવીંગથી વધારીને પણ થાય છે. તજના કકડા તથા લવીંગના કકડા કરી નવટાંક ઘી મૂકી વધારવી ને હલાવીને મૂકવી. પછી પાણી બળી જાય કે અંગારા પર ધીમે તાપે મૂકવી.

### ખીચડી ચણાની દાળની

ચણાની દાળની ખીચડીમાં ચણાની દાળને પહેલી ઓરવી. અથવા આગલે દહાડે પલાળી મૂકવી. એને તજ, લવીંગનો વધાર કરવો ને સાંતળવી. તેમાં મીઠું, હળદર, હીંગ, લસણ, આદુ, મરચાં નાખવાં. મીઠું પણ ઉપર મુજબ નાખવું. દાળ પહેલી ઓરવી. બે ત્રણ બળકા આવે એટલે ચણાની દાળ નાંખી દેવી. લસણ ના ખાતાં હોય તો હીંગ નાખવી.

## ખીચડી ચોળાની દાળની

ચોળાની દાળની ખીચડી, મગની દાળની ને તુવરની દાળની માફક કરવી. મઠની દાળની પણ એમજ કરવી.

## ખીચડી મુસાફરની

બહાર એટલે ગારડામાં કે જ્યાં તપેલીનું સાધન ન હોય એવી જગાએ ગયાં હોઈએ તો કેમ ખીચડી કરવી તેની વિગતઃ એક ખાટો કરી ખાડાને પાણીથી લીંપી નાખી અંદર ખાખરા કે સાગનાં પાનાંની પત્રાવળ ચાર મૂકવી ને પાણી ભરવું. એક ઝીણો કપડાનો કકડો હોય તેમાં ખીચડીની પોટલી મસાલો નાખી ઢીલી બાંધવી. ખાડામાં પાણી ભર્યું હોય તેમાં પોટલી મૂકવી. પાણી ભરે તે વખતે જોવું કે મટોડું આવતું નથી. એમ હોય તો પત્રાવળ વધારે મૂકવી. ઉપર પત્રાવળ મૂકી મટોડું ઢાંકી દેવું ને બળતું કરવું. એક કલાક પછી જોવું.

## વાલની દાળની ખીચડી

વાલની દાળની ખીચડી પણ તુવરની દાળની ખીચડી માફક થાય છે. વાલની દાળ પહેલી ચોરવી. બે વળકા વળે પછી ચોખા નાખવા તો ખીચડી તૈયાર થશે. સણુંગની કરવી હોય તો વટાણાનો ભાત લખ્યો છે તે પ્રમાણે કરવી. વટાણાની દાળની ખીચડી પણ તુવરની દાળની ખીચડી માફક કરવી.

## કરડની ખીચડી

કરડની ખીચડી કરવી હોય તો ડાંગરને ઘંટીમાં ભર-

ડાવી નાખવી. એ છડયા વગરના ચોખામાંથી લાલ ચોખા રહે તેમ આખી ડાંગર વીણી નાખવી. શેર કરડ હોય તો તુવેરની શેર દાળ લેવી. આગલે દહાડે કરડને બેવાર પાણીથી ઘોઈ પલાળી મૂકવી. ખીજે દિવસે શેર કરડની ખીચડી કરવી હોય તો ત્રણ શેરીયા તપેલું લઈ અધરણ મૂકવું ને પહેલી કરડ ઓરવી. ખળ ખળ થાય ને ૦૧ કલાક થાય કે તુવેરની દાળ ત્રણ પાણીથી ઘોઈ નાખી દેવી. અંદર ફક્ત મીઠું નાખવું. ઘણા લીલી હળદરનો રસ કાઢી નાખે છે ને ઘણા ઘોળી કરે છે. એ ખીચડી બધી ગળી જવા દેવી. બફાય કે ખૂબ ઘુંટવી ને દાળ ને કરડ એક રસ લોચો થાય કે ઉતારવી. કડછી ઉતાર રાખવી ને જમતી વખતે ઘી ને ખાંડ નાખી ખાવી અથવા દહીં લઈને ખાવી.

### ખીચડી બાજરીની

બાજરીને સારી છડીને એક રાત પલાળી ખીજે દિવસે કરડની ખીચડી માફક કરવી. એવીજ રીતે જુવારની પણ થાય.

### ખીચડી ઘઉંની

ઘઉંને સારો છડી બાજરીની માફક કરવી. કંસારની ખીચડી કરવી હોય તો પહેલી દાળ ઓરવી. દાળ ગળવા આવે કે કંસાર નાખવો. તે પણ કરડની ખીચડી માફક થાય.

### ખીચડી ઉંધીઆની

ચોખા શેર ૧૧૧ કમોદના, પાપડીના લીલવા શેર ૨, શક્કરીઆં શેર ૦૧, રતાગુ કંદ શેર ૦૧, બટેટા શેર ૦૧,

વેંગણુ શેર ૦૮, તથા કોથમીર ૫૦ શેર, લસણુ નવટાંક, આદુ અઘોળ, મરચાં અઘોળ, કોપરાની વાટી લીલી ૧, કેસર ૧ આનીભાર, કીસમીસ અઘોળ; આ બધું તૈયાર કરી ૫૦ શેર ઘીમાં લવંગ નં. ૧૦, તજના કકડા નંગ દશ નાખી વધાર થાય કે પહેલા ચોખાને ત્રણ વાર ઘોઈ પાણી કાઢી નાખી વધારમાં નાખવા. બદામી રંગના થાય કે પાણી દોઢ વેઠા જેટલું નાખવું. મીઠું મોટી ચમચી ૩ નાખવી. ચોખામાંનું પાણી થઈ રહે કે ધીમેતાપે ચોખા સીઝવા મૂકવા. પછી લીલવાને ૦૮ શેર ઘીમાં, જુદા ઘોઈને, મૂકવા. તેમાં બટેટાના કકડા, આદુ, મરચાં વગેરે મસાલો ચોળીને તથા મીઠું મોટી ચમચી ૨ નાખવું. બટેટા પ્રમાણે રતાણુ, શક્કરીયાં ને મરચાં, કોથમીર કોપરું એકઠું કરી સંચોરો નાની ચમચી ૧ નાખવો. વેંગણુને આખાં ભરવાં. એ બધું લીલવા જોડે બાફવું ને બધું બફાઈ જાય કે ચોખા જોડે ભેળી દેવું. એ બધું છુંદાઈ ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. આ બધું ભેળ્યા પછી કેસર છુંદીને નાખવું. પછી દરાખ નાખવી ને ખાવામાં લેવી.

## પ્રકરણ ૧૫ મું

### દુધીનું શાક

દુધી એક શેર હોય ને એકલી કરવી હોય તો અંદર હીંગ નાની ચમચી પા નાખવી. મેથી ચમચી એક નાખવી. પહેલી મેથી નાખવી; પછી હીંગ નાખવી ને સૂકાં મરચાંના ત્રણ ચાર કકડા નાખવા. પછુ દરેક વખતે એટલું ધ્યાન રાખવું કે પહેલી મેથી કે રાઈ પછી હીંગ અને છેલ્લાં મરચાંનો વધાર કરવો. વધાર સારો બેસે પછી દુધી ઘોઈછીણી વધારવી. તેમાં મીઠું મોટી ચમચી એક, હળદર ચમચી અર્ધી અને સંચોરો નાની ચમચી અર્ધી નાખવાં. હળદર પહેલી નાખવી નહિ. જ્યારે દુધી થઈ જાય કે ઉતારતી વખત નાખવી તો શાક રાત્રું કે કાળું નહિ થાય. ઘણાં માણસો હળદર નાખતાં નથી. હળદર રૂપને માટે અને ગુણને માટે નાખાય છે. હળદર લોહી સુધારે છે. એમાં તેલ અઘોળ જેટલું નાખવું; વધાર કરવો ને ઉપરથી બીજું અઘોળ જેટલું તેલ નાખવું. થોડા તેલમાં કરવું હોય તો જેવી સ્થિતિ; એક પળીમાં પણ થાય. ધીમે તાપે કરશે તો પાણી બીલકુલ નાખવું નહિ પડે. પાણી નાખવું હોય તો નાખો પણ ધીમે તાપે સાઈ થશે. પહેલો તાપ વધારે કરી ધીમે તાપે મૂકી ઢાંકણું ચતું ઢાંકવું એટલે વરાળે બકાય ને શાક મીઠું થાય. શેરે નવટાંક તેલે સાઈ શાક થાય. સાધારણ અઘોળ તેલ બેઈએ. ઘરડી દુધી હોય ને તેલ થોડું નાખવું હોય તો શેરે અઘોળ જેટલું પાણી નાખવું. ઘરડી દુધી હોય તો

પાણીમાં છીણવી ને પાણીમાં રહેવા દેવી. પછી એક પળી તેલ મૂકી તેમાં વધારવી ને તેમાં સંચોરો નાખવો ને ધીમે તાપે મૂકી પાણી બાળી નાખવું. એમાં સુકાં મરચાંને બૂકેા નાખવો તો શાક સાફ થશે.

( ૨ )

દુધીને છીણી હીંગ રાઈ ને મરચાંથી વધારવી. દુધી છીણ્યા પહેલાં જો કુમળી હોય તો આખી છોલી ઘેવી ને પાકી હોય તો છોલેલી પાણીમાં છીણવી. સંચોરો નાની ચમચી અડધી નાખવો. આદુ, મરચાં, કેથમીર, કેપડું થયા પછી નાખવાં. એમાં રાતી કીસમીસની દરાખ ઘોઈ શેર દુધી હોય તો બે તોલા જેટલી નાંખવી. મીઠું મોટી એક ચમચી નાખવું. એમાં તેલ ઉપર પ્રમાણે નાખવું.

( ૩ )

દુધી શેર હોય તો નવટાંક ચણાની દાળ પલાળવી. દુધીને હીંગ મરચાંને વધાર કરવો. ને વધાર્યા પછી અડધી દુધી નાખ્યા પછી વચ્ચે ચણાની દાળ નાખવી. ઉપર પાછી દુધી નાખવી. મીઠું મોટી દોઢ પાટી ચમચી નાખવું. સંચોરો નાની ચમચી પાટી એક તેમાં નાખવો. હળદર ઉતારતી વખતે નાની એક ચમચી નાખવી. તેલ અઘોળ નાખવું. પછી સાફ કરવું હોય તો નવટાંક તેલ મૂકવું. અઘોળ વધારમાં ને અઘોળ ઉપરથી. દુધીને છીણી પાણીથી ઘોઈ વધારવી. બનરની દાળ નવી હોય તો પાણી ન રેડવું. જરા પાણી છાંટવું. પાણી દુધી થાય કે રેડવું અથવા દુધી બધી

નાખી દીધા પછી રેડવું જેથી તેલનો ઉભરો આવે ને તેનાથી દુધી સીજી જશે. એજ પ્રમાણે મગની કે વાલની દાળ નાખીને કરવું. અંદર લીલાં મરચાં, આદુ, કેથમીર નાખવાં. તે નાખવું ન હોય તો સુકાં મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી ભરી નાખવી. કેરીની મોસમ હોય તો સહેજ ખટાશ આવે એ પ્રમાણે શેર દુધી હોય તો કેરીનું નાનું કાડચું છીણીને, અથવા ઝીણી કકડી કરી અંદર નાખવું. એજ પ્રમાણે કરમદાની મોસમમાં કરમદાં પણ નાંખાય.

### (૪) દુધીમાં લીલોતરી શાકનો લેળો

જે એક શેર દુધી હોય તો પાશેર ખટાટા લઈ દુધી વધારી એક વખત ઉછાળ્યા પછી ખટાટા નાખવા. એમાં હોંગ, મરચાંનો વધાર કરવો. તે થાય એટલે આદુ, મરચાં, કેથમીર નાખવાં. જે આદુ મરચાં ન નાખવાં હોય તો મરચાંની ભૂકી નાખવી. એમાં પણ ઉપર પ્રમાણે તેલ, મસાલો નાખવાં. આવીજ રીતે સુરણ ને શક્તરીયાં નાખવાં.

### (૫)

દુધીને તુવેરના લીલવા, વટાણાના લીલવા, એ બધું સરખુંજ કરવું. શેર દુધી હોય તો પાશેર લીલવા નાખવા. લીલવાવાળું શાક દૂધપાણીથી પણ થાય અને વધારીને પણ થાય.

દુધી ને ચોળીનો લેળો.

દુધી ને પાપડીનો લેળો.

દુધી ને શુવાર સીંગનો લેળો ને દુધી ને લીલા વટા-



ણાનો લેજો થાય. એ વધારીને પણ મૂકાય ને દૂધપાણી કરી પણ મૂકાય. દુધી ને પાપડીમાં પણ હીંગ મરચાંનો વધાર કરી, શેર દુધી ને અડધો શેર પાપડી ચૂંટી ભરેલીના લીલવા કાઢવા ને ભરેલી ન હોય તો કકડા કરવા ને દુધીની વચમાં નાખવા. દૂધપાણીમાં, નવટાંક તેલ, અઘોળ પાણી, સંચોરો નાની ચમચી અર્ધી નાખવો.

### (૬) દુધીમાં વડીનો લેજો

દુધી સાથે ચોળાની, મગની ને ભુરાં કોળાની કે ચણાના લોટની ડબક વડીનો પણ લેજો થાય. દુધીનું શાક થયા પછી બધી વડી નાખવી ને ડબક વડી પણ પછી મૂકવી. વડીને વધાર કરી સાંતળવી ને દુધી વધારવી. એમાં આદુ, મરચાં નાખવાં. ઓછાં મરચાં ખાનારે મરચાં નાખવાં નહિ. મીઠું વગેરે ઉપર પ્રમાણે નાખવું. ડબક વડીને અડધી દુધી થયા પછી નાખવી ને દુધી વઘાર્યા પછી ચણાના લોટમાં મરચાં, હીંગ, ધાણાજીરું, મરચાંની ભૂકી નાખી લોટ, વડી મૂકાય તેવો, કરી શાકમાં મૂકવું.

### ચણાના વેસણની દુધી

એકલી દુધીનું શાક થયા પછી બીજા વાસણમાં થોડું તેલ મૂકી ચણાનો લોટ ધીમે તાપે સાંતળી દુધીમાં નાખવો. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. લીલો મસાલો નાખવો ન હોય તો સૂકી ભૂકી નાખવી. કરમદાની મોસમ હોય તો કરમદા પણ કેરીની માફક નાખી શકાય.

## વેંગણું શાક

વેંગણુ સારાં તાળાં હોય તો પહેલું અઘોળ તેલ મૂકી એકલો હીંગનો વધાર કરવો. મીઠું શેરે મોટી ચમચી દોઢ ભરી નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. નાખવી હોય તો નીચે ઉતારી નાંખવી. વેંગણુ વાસી હોય તો પાણીમાં કકડા કરવા; એના કકડા બટેટા જેવા મોટા રાખવા. ઘણું વેંગણુ બફાતાં નથી તો તેમાં સહેજ સંચોરો નાખવો. શાક થોડા તેલમાં કરવું હોય તો તેમાં પાણી નાખવું. થોડા તેલમાં શાક કરવું હોય તો શેર વેંગણુ હોય તો નવટાંક પાણી નાખવું. એકલી હીંગથી શાક વધારવું. હીંગ સારી હોય તો નાની ચમચી અર્ધી ભરી નાખવી; ચોકખી ન હોય તો એક ચમચી નાખવી. મીઠું શેર શાક હોય તો મોટી ચમચી દોઢ ભરી નાખવું. આદાની કકડી ને લસણ ખાતાં હોય તો લસણ કેથમીર નાખવાં. દરેક શાકમાં અઘોળ તેલ વધારમાં નાખવું ને અઘોળ તેલ ઉપર નાખવું. એને બે તાપ જરા સારા કરી ધીમે તાપે મૂકવું. સીઝી રહેવા માટે ઢાંકણું ચત્તું ઢાંકવું. વેંગણુમાં નીચે મુજબ લીલો સૂકો ભેળો થાય છે.

ચોળી, પાપડી, મોગરી, બટાટા, સમ્મરીયાં, સુરણ, મેથીની ભાણ, ટમેટા, મેથીની વડી, વાલની દાળ, ચોળાની વડી, મગની વડી.

**ચોળીનો ભેળો**—વેંગણુ વધારી અંદર ચૂટેલી ચોળી વચમાં અડધા વેંગણુ નાખ્યા પછી નાખવી. તેવીજ રીતે પાપડીનો, વટાણાનો, તુવેરના લીલવાનો ભેળો કરવો.

એમાં નાની ચમચી અર્ધી સંચોરો નાખવો ને નવટાંક પાણી નાખવું. એ બધું પાણી બળી જાય ને ઉપર તેલનું પીણુ આવે કે પછી લીલો મસાલો નાખી ઉતારવું.

### મોગરીને વેંગણનું શાક

મોગરીને છીણીને મીઠું નાખી ચોળી નીચોવી અર્ધું વેંગણનું શાક થયા પછી અંદર નાખી દેવી. ધીમે તાપે મૂકવું. દરેક શાક જરા ચોંટેલું હોય તો સાંડે લાગે. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો.

### ટમેટા ને વેંગણ

વેંગણનું શાક તમામ બફાઈ જાય, પછી ટમેટા અંદર કકડા કરી નાખવા. આડુ, મરચાં, કોથમીર નાખવાં. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. દરેક શાક ઉપર તેલ તરે પછી ઉતારવું.

### બટાકા ને વેંગણનો લેળો

વેંગણને બટાટા સાથે મૂકવા. ઉપર પ્રમાણે વધાર કરવો. મસાલો પણ ઉપર પ્રમાણે નાખવો. એજ પ્રમાણે શક્કરીયાં ને વેંગણનો લેળો થાય. એમાં પણ વડી દુધીની માફક બાફ્યા પછી નાખવી.

### વેંગણને મેથીની ઝીણી ભાજી

વેંગણનું શાક થયા પછી મેથીની ભાજી ઘોઈ ઝીણી સમારી વેંગણ બફાઈ જાય ત્યારે નાખવી. કારણકે એને બફાતાં વાર નહિ લાગે; એમાં આડુની કકડી, લસણ ખાતાં હોય તો લસણની કકડી ને કોથમીર નાખવાં. વેંગણ છોલીને પણ થાય.

## વેંગણુ ને ચોળાની વડી

વેંગણુને વધાર્યા પછી મીઠું વગેરે નાખી વેંગણુનું શાક તૈયાર થયા પછી બીજા વાસણમાં ચોળાની વડી વધારી વેંગણુમાં નાખવી. વેંગણુ બફાય પછી નાખવી કે વેંગણુને બફાતાં વાર નહિ લાગે. વડીમાં ખટાશ વેંગણુ થઈ ગયા પછી નાખવી. એજ પ્રમાણે મગની દાળની કે ભુરા કેળાની વડી નાખવી.

## તુરીઆં

તુરીઆંને છોલી, આખાં ઘોઈ, છીણી, હીંગ મરચાંના કકડાને રાઈથી વધારવાં. પહેલી હીંગ નાની ચમચી અર્ધી, રાઈ ચમચી ૧, મીઠું મોટી ચમચી ૧, નાખવાં. તેલ બે પાણીવાળું કરવું હોય તો અડધા જેવડી ગોળ ને અડધો ઈંચ ઊંડી પળી બે નાખવું; ને હીંગ, રાઈ ને મરચાંથી વધારવાં. અંદર સંચોરો નાની ચમચી ૧ નાખવો. શાક બફાઈ જાય કે ઉતારવું. એમાં નવટાંક જેટલું પાણી નાખવું ને લીંબુ નીચોવી ખાવું. દરેક શાકમાં લીલો મસાલો નંખાય ને એકલી મરચાંની ભૂકી પણ નંખાય.

## તુરીઆં ને મગની દાળ

શેર તુરીઆંમાં નવટાંક મગની દાળ લેવી. બે ત્રણ કલાક અગાઉથી મગની દાળ પલાળી શાક કરતી વખતે સારી ઘોલી. તુરીઆં ઉપર પ્રમાણે વધારી અર્ધા થવા આવે કે મગની દાળ નાખવી. પહેલી નાખશે તો દાળ ગળી જશે. સંચોરો નાની ચમચી એક ને મીઠું ચમચી ૧૧ નાખવું.

હળદર નાખવી હોય તો દરેક શાકમાં ઉતારતી વખતે નાખવી; સંચોરો હળદર જોડે નાખવાં નહિ. તુરીઆમાં નીચે પ્રમાણે લીલોતરી ને કઠોળનો લેજો થાય છે.

ચણાની દાળ, વાલની દાળ, વટાણાની દાળ, ચોળી, કેળું, ખટાટા, કાકડી, તુવેર, ડબકવડી.

### તુરીઆં

લેજો આ પ્રમાણે થાય. વાલની દાળ તુરીઆં મૂકીને વચ્ચે નાખવી. વાલની દાળ સવારે વહેલી કરવી હોય તો રાત્રે પલાળવી ને મોડી કરવી હોય તો સવારમાં પલાળવી. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. તુરીઆંના તમામ શાક ઉપર પ્રમાણે કરવાં. તુરીઆંને સૂકો લેજો કરવો હોય તો તુરીઆં પાણીમાં છીનવાં. સંચોરો બધામાં નાખવો. લેજાના તુરીઆં ના શાકમાં તેલ નવટાંક જોઈએ. એકલાં તુરીઆંમાં થોડું તેલ જોઈએ.

### કેળું તુરીઆં

તુરીઆં શેર હોય તો અચ્છેર કેળું નાખવું. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. પહેલું કેળું વધારી બે વળકાં વળે કે તુરીઆં નાખવાં. એમાં મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. લીલો ભાવતો હોયતો લીલો-નહિ તો મરચાંની ભૂકી નાખવી. લેજા વાળા શાકમાં પાણી રાખવું નહિ. પાણી બળી જાય ને તેલ છૂટું પડે એટલે શાક ઉતારવું.

### કાકડી તુરીઆં

શેર તુરીઆં ને ૦૧ શેર કાકડી એકલાં તુરીઆંની

માફક કરવાં. તુરીઆમાં કાકડી, કેળું ને ચણાની દાળનો લેળો થાય. તેમાં લીંબુ સારું લાગે. તે સિવાયના લેળામાં લીંબુ ન ભેઈએ.

### કેળાનું શાક

શેર કેળું હોય તો તેલ અઘોળ મૂકવું ને ગરમ થાય કે મોટી ચમચી એક મેથી નાખવી. તે લાલ થાય કે હીંગ નાની ચમચી અડધી (ચોખ્ખી હોયતો ૦૧) નાખવી. મરચાં નંગ ૩ ના કકડા નાખવા. વધાર થાય એટલે કેળું વધારવું. કેળાના કકડા અર્ધા ઇંચ જેટલા બડા રાખવા ને આંગળીના બે વેઠા એટલા લાંબા રાખવા. કેળું વધારી અઘોળ તેલ ઉપર રેડવું. ઓછા તેલમાં કરવું હોય તો શેરે અઘોળ જેટલું પાણી ને નાની ચમચી ૦૧ સંચોરો નાખવો. મીઠું મોટી ચમચી ૧૧ ને હળદર ચમચી અર્ધી નાખવી. મરચાંની ભૂકી ચમચી ૧ નાખવી. તીખું ખાતા હોય તેણે મરચાં વધારે નાખવાં. શાક બફાઈ જાય ને પાણી બળી જાય પછી ગોળ અઘોળ જેટલો એટલે મોટા બટેટા જેટલો નાખવો. તે ઓગળી જાય ને તેલ છૂટે એટલે ઉતારવું.

### કેળું

કેળાના કકડા મોટા એટલે લીંબુ જેવડા કરવા ને લોઠિયામાં ઉપર પ્રમાણે વધારવા. એમાં પાણી સંચોરો નાખવાં નહિ. એ બફાઈ લાલ થઈ જાય કે ગોળ મીઠું વગેરે ઉપર પ્રમાણે નાખવું.

કેળું ને વાલની દાળ-કેળાને વધારી એમાં મેથી ન

નાખતાં હીંગ મરચાંનો વધાર કરવો. એમાં ગોળ પણ ન નાખવો. મરચાંની બૂકી નાખવી. આ પ્રમાણે નીચેના તમામ લેળા કેળામાં થાય:

કેળુંને ગુવાર સીંગ, કેળું ને ચણાની દાળ, કેળું ને સૂકા વટાણા, કેળું ને લીલા વટાણા કે તુવેરના લીલવા. લેળા-વાળા કેળામાં વાલની દાળના લેળાનું કેળું લખ્યું છે તે પ્રમાણે કરવું. લીલો લેળો હોય તો લીલો મસાલો નાખવો. તેલ તો જેવી સ્થિતિ તે પ્રમાણે. ઓછું તેલ નાખવું હોય તો સહેજ પાણી નાખી ધીમે તાપે મૂકવું. સૂકા લીલા લેળામાં અઘોળ પાણી નાખવું ને નાની ચમચી અર્ધી સંચોરો નાખવો. પહેલાં દરેક વસ્તુને ઊંધું ઢાંકણું ઢાંકવું. પછી સીજવા મૂકતી વખતે ચત્તું ઢાંકવું.

### કાકડી

કાકડીના શાકમાં તુરીયાં નંખાય. તુરીયાંને મગની દાળના લેળા પ્રમાણે આ શાક કરવું.

### ચીલડાં

ચીલડાંને છોલી એકવું તુરીયાં માફક થાય. ને તુરીયામાં જે લેળો નંખાય તે ચીલડામાં નંખાય, ને એજ પ્રમાણે કરવું ઉપરથી લીંબુ લઈ ખાવું જેથી પિત્ત ન થાય.

### ગલકાં

ગલકાનું શાક પણ તુરીયા માફક કરવું. એજ પ્રમાણે બધા લેળા થાય.

## પંડોળાં

પંડોળાંનું શાક તુરીયાં માફક જ કરવું. તેના પણ તુરીયાં માફક લેળા થાય.

## બટાકા

બટાકા છોલી કકડા કરી, હીંગ મરચાં રાઈથી વધારવા. બટાકામાં તેલ નવટાંક જોઈએ. લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો આદુ, મરચાં, કોથમીર, લસણ, લીલું કૌપરું નાખવું. મીઠું મોટી બે ચમચી, હળદર અર્ધી ચમચી ને હીંગ નાની ચમચી અર્ધી, રાઈચમચી બે નાખવી. દરેક શાકમાં એટલું ધ્યાન રાખવું કે પહેલી રાઈ પછી હીંગ ને પછી મરચાં, આ પ્રમાણે નાખવું. ગરમ મસાલો પણ ભાવતો હોય તો નાખવો.

## બટાકા ને કાંદા

બટાકા શેર ૦૧ અને કાંદા શેર ૧ લેવા. કાંદાને છીની ઘોઈ પહેલા વધારવા. એમાં હીંગ ન નાખવી. અર્ધો કાંદા થાય કે બટાકા નાખવા. પછી મીઠું, હળદર, લીલો મસાલો નાખવો. હળદર વગેરે ઉપર પ્રમાણે નાખવું. જો કેરીના દિવસ હોય તો શાક થઈ ગયા પછી શેરે નાનો એક મરવો ઝીણી કકડી કરી નાખવો. લીલું કૌપરું, કોથમીર અને એક ચમચી ખાંડ નાખવાથી શાક સાઈ થશે.

## બટાકા ને ટમેટા

બટાકાના ખાટાં બોર જેવડા કકડા કરવા ને ઉપર પ્રમાણે વધારવા. બટાકા બફાઈ ગયા પછી ટમેટા નાખવા.



ટમેટા નાખ્યા પછી તમામ મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. એમાં પણ ખાંડ નાખવી જેથી ટામેટા ખાટા ન લાગે.

### બટાકા ને મેથીની ભાજી

બટાકા શેર હોય તો મેથીની ભાજી પંદર પણી સુરતી અથવા અચ્છર લેવી. બટાકા આગળના શાક પ્રમાણે વધારી બફાઈ રહે કે મેથીની ભાજી ઝીણી છીની હોય તે અંદર નાખવી ને થાય કે ઉતારવી. એમાં ગરમ મસાલો ન નાખવો. બાકી બટાકાનો તમામ મસાલો નાખવો, એમાં સંચોરો નાખવો નહિ.

### કારેલાં ને બટાકા

બટાકા શેર હોય તો કારેલાં અચ્છર જોઈએ. બટાકા થાય કે કારેલાં નાખવાં, એમાં ગરમમસાલો ન નાખવો. ધાણા જીરૂ શાક તયાર થયા પછી નાખવું. ખાંડ પણ નાખવી નહિ.

### બટાકા ને વડી

મગની દાળની વડી પહેલી વધારી તળાઈ રહે કે બટાકા અંદર નાખવા. સહેજ પાણી છાંટવું. આ શાકમાં મીઠું લીલો મસાલો ઓછો નાખવો. રસાવાળું ભાવતું હોય તો પાણી વધારે નાખવું. આમાં પણ ગરમ મસાલો ન નાખવો. બાકી તમામ મસાલો આગળ માફક નાખવો.

### કાલીંગડાં

કાલીંગડાંનું શાક પણ હુધીના શાક માફક કરવું. એમાં પણ એટલા જ લેળા થાય.

## બટાકા ને ચણાની દાળ

બટાકા વધારી તેમાં ચણાની દાળ નાખવી. એવી જ રીતે વટાણાની, વાલની દાળ નાખી શાક કરવું.

## સુરણુ

સુરણુને હીંગ, મરચાં, રાઈથી વધારી બટેટા માફક કરવું.

## ટમેટા

ટમેટાને હીંગ, મરચાં ને રાઈનો વધાર કરવો ને બે ફાડચાં કરી વધારવા. અંદર ગરમમસાલો ધાણાજીરું, આદુ, મરચાં, કેપરું, કેથમીર નાખવાં. શેર ટમેટા હોય તો બે ચમચી ખાંડ નાખવી.

## ટમેટાને તુવેરના લીલવા

તુવેરના લીલવાને દૂધ પાણી કરી મૂકી બફાય કે તેમાં ટમેટા નાખવા. એમાં લીલો મસાલો નાખવો. સહેજ ખાંડ નાખવી. કેપરું, કેથમીર, આદુ, મરચાં નાખવાં. ગરમ મસાલો નાખવો નહિ. એવીજ રીતે વટાણા પણ નંખાય. ને ચણાની દાળને ટમેટા પણ થાય. ચણાની દાળને ટમેટામાં ગરમ મસાલો નાખવો. ને તેમાં આગળ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

## વેંગણુનું ભડત

વેંગણુને છેડે દાતણ ખોસી ઘરને વાડો હોય તો ત્યાં વેંગણુ મૂકી ઉપર છાણાં મૂકી સળગાવવું. વાડાની સળવડ ન હોય તો મોટી ગોળીની ઠીબ કાઢી, વેંગણુ ઉપર જરાતેલ ચોપડી, દાતણ ખોસી તેને ઠીબમાં ગોઠવવું. ઉપર

એકબે પત્રાળી ઢાંકવી, અને તે ઉપર મટોડાંને પત્રાળી બળે નહિ તે માટે પાતળો થર કરવો. ઉપર અંગારા સળગાવવા. કલાક થયા પછી બેવું. વેંગણ બફાઈ ગયા હોય તો બહાર કાઢી તેને એક પાટલા ગોઠવી, ઉપર બીજે પાટલો ઢાંકી દેવો એટલે બધું પાણી નીકળી જશે. પાટલો ઢળતો મૂકવો. પાણી નીકળી રહ્યા પછી તેને છાલી નાખવાં. પછી અઘોળ તેલ મૂકી, હીંગ નાની ચમચી એક નાખી વધારવાં. ઉપર પાંચું અઘોળ તેલ નાખવું. પાણી બધું બળી રહે ને વેંગણ ચોટે એટલે ઉતારવું. એમાં આદુની કકડી, કાથમીર, લીલું લસણ હોય તો તે અથવા સૂકા લસણની કકડી નાખવી. ખાતી વખતે દહીં ભેળી ખાવું. હળદર નાખવી નહિ.

### વેંગણનું ભડત બીજ રીતે

વેંગણને તપેલામાં મૂકીને પણ બફાય. બફાયા પછી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે વધાર કરી મસાલો નાખવો.

### કાંદા ને મેથી

અઘોળ તેલ મૂકી છીણેલા કાંદાને મેથી, હીંગ, મરચાં-થી વધારવા. મેથી લાલ થવા દેવી. પછી કાંદા નાખવા. કાંદાને પાણીમાં છીણવા. તે પછી નીતારીને વધારવા. એમને એમ છીણ્યાથી કાંદા કડવા થઈ જાય. તેમાં મીઠું મોટી ચમચી દોઢ ભરી નાખવી. હળદર નાની ચમચી એક નાખવી. મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી એક ભરી નાખવી.

### કાંદા ને ચણાની દાળ

કાંદામાં ચણાની દાળ, વાલની દાળ, વટાણાની દાળ નંખાય. એમાં ફક્ત હીંગ, મરચાંનો વધાર કરવો. લીલો મસાલો નાખવો હોય તો નંખાય.

### કાંદા ને સુરણ

કાંદાને સુરણ, ખેટાને કાંદાની માફક કરવાં.

### કાંદાને ટમેટાં

કાંદાને છીણી વધારીને કાંદા બફાઈ જાય કે તેમાં ટમેટા નાખવા. તેમાં લીલો મસાલો, ગરમ મસાલો ને એક ચમચી ખાંડ નાખવી. શેર કાંદા હોય તો પાશેર ટમેટા નાખવા.

### કાંદા ને કારેલાં

કાંદા શેર એક અને કારેલાં શેર અડધો લેવાં. કાંદાને છીણી હીંગ, મરચાં, રાઈથી વધારીને બફાય એટલે કારેલાં છીણી એમાં મીઠું નાખી ચોળી નાખવાં. પછી કાંદામાં નાખી દેવાં. એમાં આદુ મરચાં નાખવાં. આદુ સોપારીનાં બે ફાડયાં જેટલું નાખવું. મરચાં જે પ્રમાણે તીખું ખાતાં હોય તે પ્રમાણે નાખવાં. ઓછામાં ઓછાં બે ત્રણ નાખવાં. આ શાકને ઘતુરાપાક કહે છે. આ શાક તપેલીમાં કરવું. દરેક શાકમાં આદુ મરચાં ઉપર પ્રમાણે નાખવાં. અને દરેક શાક તપેલીમાં કરવું.

શાકને હલાવવા માટે હંમેશાં કલાઈવાળો પીત્તળનો તવથો રાખવો આથી શાક કાળું પડશે નહિ.

## કોબીજનું શાક

કોબીજને આખું ઘોઈ નાખવું. એને ઝીણું છીણી વધારે બાફેલું કરવું હોય તો મોઠું નાખી ચોળી નાખવું. પછી રાઈ ચમચી એક વધારમાં નાખવી. હીંગ નાની ચમચી અડધી ને સારી હોય તો પા ચમચી નાખવી. મરચાંના કકડા નાખવા. તેલ અઘોળ મૂકી તેમાં બધો વધાર નાખવો. વધાર થાય કે કોબીજ વધારવી. સંચોરો નાની ચમચી એક નાખવો. હળદર ચમચી અર્ધી નાખવી. શાક બફાય કે ઉતારી લેવું. એમાં લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો નંખાય. ઘાણા જીરું અને મરચાંની ભૂકી ભાવતી હોય તો તે નાખવાં. એમાં ગરમ મસાલો પણ નંખાય. ગરમ મસાલા જોડે સહેજ ખાંડ નાખવી તથા ઉપરથી લીંબુ નીચોવવું.

## કોબીજ

ઉપર પ્રમાણે કોબીજ છીણી, વધાર કરી, કાચું ભાવે તો ઉતારી લેવું. તેમાં ફક્ત હળદર મીઠું ને મરચાંની ભૂકી નાખી હલાવી ઉતારી લેવું. બફાવા દેવું નહિ. વધાર ઉપર પ્રમાણે કરવો. ગરમમસાલો ને ખાંડ નાખવાં નહિ.

## કોબીજ ને બટાકા

કોબીજને ઉપર પ્રમાણે વધારી તેમાં બટાકા છીણી કકડા કરી નાખવા. એમાં લીલો મસાલો ભાવતો હોય તો તે નહિ તો સૂકો મસાલો નાખવો. આદુ, મરચાં, ઘાણા જીરું, કોથમીર, ખમણેલું કોપરું નાખવું. તેમાં ખાંડ નાખવી નહિ.

## પાકાં કેળાં ને મેથીની ભાજી

કેળાંના કકડા કરવા. મેથીની ભાજીને જીં રાઈ મર-  
ચાંથી વધારી મેથી સારી થાય કે કેળાં નાખવાં. અંદર  
આદુ મરચાં મીઠું કોથમીર લીલું કોપરું નાખવું. તથા ઉપર  
પ્રમાણે તેલ નવટાંક મૂકવું.

## કોખીજ ને ચણાની દાળ

શેર કોખીજ હોય તો નવટાંક ચણાની દાળ લેવી.  
કોખીજને છીણી, મીઠું નાખી ચોળ્યા પછી વધારવું. એમાં  
ચણાની દાળ જે ચાર કલાક અગાઉથી પલાળેલી હોય તે  
નાખવી. ચણાની દાળ સારી ઘોચેલી હોવી જોઈએ. ઉપર  
પ્રમાણે બધો મસાલો નાખવો. આવીજ રીતે તુવરના લીલવા  
કે વટાણાના લીલવાનો લેજો પણ થાય. ઘણાં કોખીજને  
ચણાની દાળમાં ગોળ આમલી નાખે છે. ગોળ આમલીમાં  
ચણાની દાળવાળું કોખીજ સાઈં લાગે.

## કોલી ફલાવર

કોલી ફલાવરને આખું ઘોઈ નાખવું. પછી એની  
મોગરા જેવી કળી હોય તે આખી રાખવી. ઝીણી કચુંબર  
કરવી નહિ. એમાં દૂધપાણી ( એટલે અધોળ પાણી ને  
નવટાંક તેલ ) કરી સંચોરો ચમચી અર્ધાં નાખવો. પછી  
છીણેલું કોખી ફલાવર નાખી દેવું. મોટી ચમચી બે પાટી  
મીઠું નાખવું. આદુ, મરચાં, લસણ વગેરે નાખવાં.  
આદુ રૂપીઆબાર નાખવું. લીલું લસણ રૂપીઆબાર,  
કોથમીર બે પણી લેવી ને ખમણેલું કોપરું પા વાટી

લઈ નાખવું. ગરમ મસાલો મોટી ચમચી એક ભરી નાખવો. મોટી ચમચી બે ભરી મીઠું નાખવું. ખાંડ એક ચમચી નાખવી. મરચાં ત્રીણું ખાતા હોય તે પ્રમાણે નાખવાં. આમાં પણ કોળીજ પ્રમાણે તેના જેટલાજ લેળા થાય.

### બેસણીઆ કોલી ફલાવર

કોલી ફલાવરને સમારીને કઢાઈમાં પાશેર તેલ મૂકી તળવું. ગુલાબી રંગનું થાય કે ચણાના લોટમાં ધાણા છૂંડે, ગરમ મસાલો મરચાંની ભૂકી, મીઠું હળદર નાખવું. આ ચણાનો મસાલાવાળો લોટ તળેલા ફલાવરમાં નાખીને હલાવવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે લોટ બળી જાય નહિ. ધીમે તાપે હલાવવું. લોટ બરોબર શેકાઈ જાય કે ઉતારી લેવું. આજ પ્રમાણે કોલી કાંદાનું શાક થાય.

### મોગરી

મોગરીને સમારી તેને મીઠાથી ચોળી પાણી કાઢીને તપેલીમાં તેલ મૂકી હીંગ, મરચાં રાઈનો વધાર કરવો. કાચી કરવી હોય તો વધારીને ઉતારી લેવી અને બફાવા દેવી હોય તો ધીમે તાપે મૂકી નાની પા ચમચી સંચોરો નાખવો. અને ખાતી વખતે તેમાં લીંબુ નીચોવીને ખાવું.

### મોગરીને મેથીની ભાજી

મોગરીને ઝીણી સમારી ઘોઈને મીઠું દઈને નીચોવવી. પછી એક શેર મોગરી હોય તો અર્ધો શેર મેથીની ભાજી લેવી. તેને પણ મોગરીની માફક સમારીને નીચોવવી. પછી પહેલાં મોગરીને રાઈ, હીંગ, મરચાંનો વધાર કરી

મોગરી થાય એટલે મેથીની ભાજી નાખવી અને પછી હળદર નાખવી. ખાતી વખતે લીંબુ લેવું.

### શક્કરીઆં ને ખટાકા

શક્કરીઆં ખટાકાને છોલીને ઘોઈ નાખવાં. શેર ખટાકા એ અચ્છેર શક્કરીઆં લેવાં. તપેલામાં હીંગ, મરચાં ને રાઈનો તેલમાં વધાર કરીને વધારવાં. પહેલાં તેલ અઘોળ લેવું અને એથી ઓછા તેલમાં કરવું હોય તો રહેજ પાણી છાંટવું. પહેલાં બે તાપ કડક રાખવા અને ઢાંકણું ઊધું ઢાંકવું. પછી તાપ ધીમે કરી અઘોળ તેલ બીજું નાખી ઢાંકણું ચતું ઢાંકવું. તેમાં લીલાં આદુ મરચાં કોથમીર લસણ નાખવાં. અને તે ન હોય તો સૂકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો.

### ચોળી

૧ શેર ચોળી લઈ બડી હોય તો તેના દાણા કાઢવા; કુમળી હોય તેના અડધા ઈંચ જેટલા વાળા (નસો) કાઢીને કકડા કરવા. તેને ઘોઈને નીતરતી કરવી. શેર ચોળીમાં સવાશેરીયા તપેલી લેવી. તેમાં પાશેર પાણી નવટાંક તેલ, નાની એક ચમચી સંચોરો નાખી ચોળી નાખવી. પછી મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. તાપ સખત રાખવો કે ચોળી લીલી ને લીલી રહે. ઢાંકણું ઊધું ઢાંકવું. અર્ધી થાય કે આદુ મરચાં નાખવાં, ઉતારતી વખતે કોથમીર લસણ નાખવાં. કોથમીર અને લીલું લસણ અઘોળ જેટલાં લેવાં. લીલું લસણ ન હોય તો લસણની કળી ખાર લેવી.



## ચોળી અને ખાટીનું શાક

ઉપર પ્રમાણે ચોળી લઈને શાક મૂકવું. પાણી થોડું વધારે લેવું. ચોળી થોડી બફાય એટલે એક થાળીમાં પાથેર ઘઉંનો રવો લેવો અને નવટાંક ચણાનો લોટ લેવો. તેમાં સુઠી વળતું મોણુ ઈંદને ધાણા, જીરું, હીંગ, સૂકાં મરચાંનો ભૂકો મીઠું દોઢ ચમચી નાખવાં. એમાં હળદર નાખવી નહિ. ખાટીનો લોટ સામટો ખાંધવો નહિ. ખાટી એક રૂપીઆના ચકતા જેવડી વાળવી. ખાટીની બડાઈ પા ઈંચ જેટલી રાખવી. બહુ બડી રાખવી નહિ. ખાટીમાં લીલો મસાલો પણ નાખી શકાય.

## ચોળી અને મેથીની ભાજનાં સુઠીયાં

શેર ચોળી લઈને ઉપર પ્રમાણે મૂકવી. મેથીની ભાજની મોટી પણી હોય તો અચ્છેર લેવી અને સુરતી પણી હોય તો દસ મેથીની ભાજની પણી લેવી. મેથીની ભાજ સમારીને મીઠાથી ચોળી નાખવી અને પાણી કાઢી નાખવું. ખાટી પ્રમાણે લોટ ખાંધવો. તેમજ લીલો અને સૂકો મસાલો નાખવો. ચોળી થાય ત્યારે સુઠીયાં બે ઈંચ જેટલાં લાંબાં અને એક ઈંચ જેટલા બડાં રાખીને ચોળીમાં મૂકવાં. બહુ કઠણ વાળવાં નહિ. આજ પ્રમાણે દુધીનાં સુઠીયાં મૂકી શકાય. દુધીનાં સુઠીયાંમાં સહેજ સંચોરો નાખવો.

## ગુવારસીંગ

શેર ગુવાર સીંગને આખી કરવી હોય તો ડાખળાં કાઢી, પાણીમાં ઘોઈ, ચોળીની માફક ઉપર પ્રમાણે મૂકવી.

ગુવારસીંગના પોણા ઇંચ પ્રમાણે કકડા કરીને ઉપર પ્રમાણે મૂકવા. આ ગુવારસીંગમાં આદુ, મરચાં, લસણ, લીલું કેપડું નાખવું. સુકા મસાલાની કરવી હોય તો હીંગ મરચાંથી વધારી, અંદર સંચોરો નાખી, અડધી બફાય કે અજમેા મોટી એક ચમચી નાખવો અને સૂકાં મરચાંનો ભૂકો જે પ્રમાણે તીખું ખાતાં હોય તે પ્રમાણે નાખવો. ગુવારસીંગમાં પણ ચોળીની માફક ફરેક જાતનાં મુઠીયાં મૂકી શકાય.

### વાલોળ

શેર વાલોળ લઈ એને ચૂંટીને નસો કાઢી એક ઇંચ જેવડા કકડા કરવા. પછી ચોળીના શાકની માફક દૂધ પાણી કરી મૂકવી. એમાં પણ લીલો મસાલો ચોળીના શાક માફક જ નાખવો. એમાં અજમેા પણ નાખી શકાય. અજમેા નાખવો હોય તો લસણ ન નાખવું.

### ફણુસી

શેર ફણુસી લઈ વાલોળ માફક ચૂંટી નસો કાઢી એક ઇંચ (ખે વેઢા) જેટલા કકડા કરી વાલોળ માફક જ મૂકવી. એમાં લીલો મસાલો નાખવો. અજમેા નાખવો નહિ.

### લીલા તુવેરના લીલવા

શેર લીલા તુવેરના ઢાણા લઈ ચોળી માફક જ દૂધપાણી કરીને મૂકવા. એમાં પણ મેથીની ભાજનાં મુઠીયાં, ફૂંધીનાં મુઠીયાં તથા ઘઉંની ખાટી મૂકી શકાય. આજ પ્રમાણે લીલા વટાણા તથા લીલા ચણાનું શાક પણ થાય છે.

## પાપડી

શેર પાપડી લઈ તેની નસો કાઢી કુમળીના કકડા એક ઇંચ જેવડા કરી પાણી પાશેર, તેલ નવટાંક, મોટી એક ચમચી સંચોરો લઈ એ બધાનું દૂધપાણી એક તપેલીમાં કરી, તેમાં ચૂંટેલી પાપડી નાખવી અને મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. પછી પાપડીનું તપેલું ખૂબ સખત તાપમાં મૂકવું. ૧ શેર પાપડી હોય તો દોઢશેરીઆ તપેલું લેવું. તાપ ખીલકુલ નરમ પડવા દેવો નહિ. બધું પાણી બળી જાય અને તેલનું ફીણ ઉપર આવે અને બફાઈ જાય કે અંદર દોઢ રૂપીઆભાર આફુ, લીલાં દસ મરચાં, અઘોળ કાથમીર, અઘોળ લીલું લસણ અને અઘોળ લીલું કોપરૂં નાખવાં.

## પાપડી અને સુરણ

ઉપર પ્રમાણે પાપડી લઈ, ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી, પાપડીનો એક ઉભરો આવે એટલે અઘો શેર સુરણને છોલી, આખું ઘોવું. કકડા મૂકવા હોય તો ખારેકી મોટા બોર જેવડા કકડા કરીને પાપડીમાં મૂકવા અને ઉપર પ્રમાણેજ લીલો મસાલો નાખવો. સુરણને છીનીથી છીણી તેનું છીન પાપડીમાં નાખી શકાય. સુરણ બફાય એટલે નીચે ઉતારતી વખતે લીલો મસાલો અને લીલું ખમણેલું કોપરૂં નાખવાં. ગળપણ ભાવતું હોય તો એક ચમચી ખાંડ નાખવી.

## પાપડી અને ખાટી

ઉપર પ્રમાણે પાપડી લઈ, ઉપર પ્રમાણે દરેક મસાલો નાખી, થોડી થવા આવે એટલે જે પ્રમાણે ચોળીમાં ઘઉંની

ખાટી મૂકીએ તે પ્રમાણે મૂકવી. એમાં પણ ચોળીની માફક દરેક જાતનાં મુઠીયાં જેવાં કે મેથીની ભાજનાં, દુધીનાં વગેરેનાં મૂકી શકાય. (પાલખ, ભરૂચી ભાજનાં, કૌથમીર, લસણનાં પણ મૂકાય.)

### પાપડી અને રતાળુ

ઉપર પ્રમાણે પાપડી લઈ, ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી, પાપડી થોડી થાય કે અંદર રતાળુ કંદ અર્ધો શેર લઈ તેને છોલીને મોટા લીંબુ જેવડા કકડા કરી પાપડીની અંદર મૂકવા. થઈ જાય કે લીલો મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખી શાક ઉતારી લેવું.

### પાપડીનું ઉંધીયું

પાંચશેર પાપડી લઈ તેમાંથી ડંખવાળી, સડેલી, ખરાબ પાપડી કાઢી લઈ તાજી પાપડી હોય તો ઘોઈ નાખવી અને વાસી હોય તો એક કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી પછી કાઢીને નીતરતી કરવી. પાંચ શેર પાપડીમાં રતાળુ કંદ દોઢ શેર, રવૈયાં વેંગણ ૧ શેર, શાક્કરીયાં ૧ શેર, ખટાકા ૧ શેર, ચીભડું ૧ શેર, કેળાં ૧ ડઝન લેવાં. રતાળુ કંદને છોલીને મોટા કકડા કરવા, અને ખટાકાને છોલવા. તેજ પ્રમાણે શાક્કરીયાંને પણ છોલવાં. પછી એ દરેકમાં મસાલો ભરવો હોય તો વચ્ચેથી કાપીને ભરવો. આ ત્રણે વસ્તુ માફક વેંગણ, ચીભડાં અને કેળાંને પણ વચ્ચેથી કાપી મસાલો ભરવો. ૧ લીલું નાળીયેર લઈને તેને છોલીને એક થાળીમાં લઈ ખમણીથી ખમણવું. કૌથમીર

અઘો શેર અને અઘો શેર લસણ લઈ એને પણુ ઝીણું મુધારવાં. પાશેર આદુ અને પાશેર લીલાં મરચાં લઈ તેને વાટી નાખી પછી બધો મસાલો એકઠો કરવો. એ મસાલામાં મોટી સાત ચમચી મીઠું નાખવું. ધાણાજીરું પાશેર લેવું. પછી મોટી ચમચી ભરી સંચોરો નાખવો. બે ભાગ જેટલો મસાલો ઉપરની વસ્તુઓને વચ્ચેથી કાપીને ભરવો અને એક ભાગનો મસાલો પાપડી માટે રહેવા દેવો. પાંચ શેર પાપડી એક થાળામાં લઈ એ પાપડીમાં અઘો શેર તેલ નાખવું. મોટી ચાર ચમચી ભરી સંચોરો નાખવો. મોટી સાત ચમચી મીઠું નાખવું. ૧ રૂપીઆભાર અજમો સાફ કરીને નાખવો. પછી પંદર શેરના માપનું તપેલું લઈ દોઢ શેર તેલ નાખવું. પહેલાં પાપડી બધી અંદર નાખવી. પછી એક ઉછાળો આવે એટલે પાપડીને ઉછાળી કેળાં અને ચીલડાં સિવાય દરેક વસ્તુ અંદર મૂકી દેવી. બફાવા આવે એટલે ચીલડાં અંદર મૂકવાં. છેવટે બધું બફાઈ નીચ ત્યારે ઉપરથી કેળાં મૂકવાં. આ ઉધીયાને ઉછાળી-નેજ હલાવવું કે અંદર વસ્તુઓ આખી જ રહે. કેળાં નાખ્યા પછી હલાવવું નહિ. તાપ કડક રાખવો. બફાઈ નીચ ત્યારે ઊનું રહે એટલોજ દેવતા સગડીમાં રાખવો. ઉપરની વસ્તુઓ—રતાળું કંદ શક્કરીયાંના મોટા કકડા કરીને મસાલામાં રગદોળીને પણુ મૂકી શકાય. બટાકાનાં બે ફાડચાં કરવાં. આજ પ્રમાણે ચોળીનું, લીલી તુવેરનું, ફણુસીનું અને વાલોળનું ઉધીયું પણુ થાય.

### માટલાનું પાપડીનું ઉધીયું

પંદર શેરીયા માટલું લઈ આગલે દહાડે તેને હીવેલ ચોપડવું. ઉપર પ્રમાણે પાપડી અને ઘીજી વસ્તુઓ લઈ તેમાં ઉપર પ્રમાણેનો મસાલો ભેળવી તૈયાર કરવો. પાપડી-માં ફક્ત પાથેર તેલ અને આગળ લખ્યા પ્રમાણે સંચોરો, અજમો ભેળવીને તેમાં રગદોળેલી અર્ધી પાપડી માટલામાં નાખવી. વચ્ચે કેળાં સિવાય દરેક વસ્તુ મૂકી દેવી. પછી ઉપર બાકી રહેલી પાપડી નાખવી. છેવટે કઢહારના પાનનો અને તે ન મળે તો ખાખરાના પાનનો ડૂચો મારવો. અડધું માટલું રહે એવડો ખાડો કરવો. એ ખાડામાં પતરાવળી મૂકવી. તેના ઉપર ત્રણ પાપડી મૂકવી. પછી માટલું ઉધું પાડવું. એના પર કરાંડી અને છાણાં સળગાવવાં. માટલું ખૂબ લાલ થાય અને તપી જાય એટલે થોડીવાર રહેવા દેવું. પછી થોડીવાર રહીને માટલું ઉપાડી લેવું અને મોટી કથરોટમાં મૂકવું. પતરાળી પર જે ત્રણ પાપડી મૂકી હોય તે પાપડી બફાઈ જાય તો જાણવું કે માટલાની અંદરની પાપડી બફાઈ ગઈ છે. ખાતી વખતે ઉપરથી તેલ લઈને ખાવું. આ જાતનું ઉધીયું જેતર કે વાડીમાં થઈ શકે. ગામડાના લોકો તુવેરની સીંગને પાણીમાં બાફી અજમો નાખીને પણ બનાવે છે.

### પાકી કેરીનું શાક

કાપવાની પાકી કેરી નંગ ૬ લેવી. તેના કકડા કરી એક તપેલીમાં નવટાંક તેલ લઈ, હીંગ મરચાં રાઈનો વધાર

કરી, એ કકડા નાખવા. મીઠું મોટી એક ચમચી નાખવું. કેરીને ધીમે તાપે મૂકવી. બકાયેથી ઉપરથી મરચાંની બૂકી નાખી ઉતારી લેવું. ઉપરથી થોડી ખાંડ નાખવી.

### ચણાના લોટનું વેસણ

શેર ચણાનો લોટ લેવો. પહેલાં પાથેર કાંદાને ઝીણા સમારી તેલમાં લાલ તળી નાખવા. તેમાં બે વાડકા પાણી નાખવું. પાણી ઉકળે એટલે અંદર ચણાનો લોટ નાખતા જઈ હલાવવું. પછી ધીમે તાપે મૂકી અંદર લીલાં આડુ-મરચાં મળીને નવટાંક નાખવાં. મોટી ત્રણ ચમચી મીઠું નાખવું. બકાઈ રહે એટલે લીલું કેપર અડધી વાટી, કેથમીર નવટાંક, લીલું લસણ અઘોળ અને સુકું હોય તો લસણનો એક કળો નાખવાં. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે અંદર લોટની ગાંગડી ન થઈ જાય. બીજી રીતે પણ વેસણ થઈ શકે. જ્યાં લીલો મસાલો ન મળે ત્યાં ઉપર પ્રમાણે લોટ લઈ તેને હીંગ મરચાંને રાઈથી વધારી બદામ કે ગરમ મસાલો અને ધાણાજીરું નાખવાં.

### કાચી કેરીનું શાક

શેર કાચી કેરી લઈ તેને છોલીને ઝીણા કકડા કરી હીંગ, મરચાં, રાઈથી વધારી ધીમે તાપે બકાવા દેવી. બકાય કે અંદર મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું અને ૧ શેર ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ પણ નાખી શકાય. મોટી એક ચમચી બરીને મરચાંની બૂકી નાખવી. મોટી બે ચમચી ધાણાજીરું નાખવું.

### ચણાના લોટની ગોળીનું શાક

શેર ચણાનો લોટ લઈ એમાં અઘોળ તેલનું મોઢું  
 દેવું. અંદર ત્રણ ચમચી મરચાની ભૂકી નાખવી. મોટી ઈ  
 ચમચી મીઠું નાખવું એક ચમચી હળદર નાખવી. મોટ  
 એ ચમચી ધાણાજીરું નાખવું. પછી તેનો લોટ બાંધવે  
 અને ચણા જેવડી ગોળી વાળી એને તેલમાં તળી નાખવી  
 પછી કાંદા સાથે કરવી હોય તો અર્ધો શેર કાંદાને સાંતળી  
 ને તેમાં એ ગોળી નાખવી. કાંદા વગર કરવી હોય તો હીંગ  
 મરચાંને રાઈની વધાર કરવો.

### ચણાના બટાકાનું શાક

શેર ચણાના લોટમાં લીલો મસાલો નાખવો હોય  
 તો તેમ અગર સૂકો મસાલો નાખવો હોય તો ઉપ  
 પ્રમાણે મસાલો નાખી બટાકા જેવડા ગોળા કરવા. એ  
 તપેલીમાં પાણીનું અધરણ મૂકવું. અધરણ ઉકળે એટલે અંદ  
 ગોળા નાખી દેવા. બફાય કે ખહાર કાઢી ઠંડા પડે એટલે  
 હીંગ મરચાંને રાઈથી વધારવા. આજ પ્રમાણે ચણાના ગાંઠી  
 ચાનું શાક થાય.



## પ્રકરણ ૧૫ મું

### બધી જાતનાં રવૈયાં

### વેંગણનાં રવૈયાં

શેર રવૈયાં વેંગણને આખાં ઘોઈ ઉપરનાં ડીંટાં અડધાં કાપી, આગળથી છોડાં કાઢી લઈ, તેની ચાર ચીરી કરવી. નવટાંક કેથમીર, લીલું લસણ, લીલું કેપડું અડધી વાટી, મોટી ત્રણ ચમચી ધાણાજીરું, અધીં ચમચી હળદર, મોટી બે ચમચી ખાંડ, નાની એક ચમચી સંચોરો અને આદુ-મરચાં નવટાંક: આ બધો મસાલો એકઠો કરી રવૈયાં વેંગણની ચાર ચીરી કરી હોય તેમાં ભરવો. પછી એક તપેલીમાં પાણેર તેલ મૂકી તેમાં રવૈયાં વેંગણ મૂકવાં. થોડા તેલમાં કરવાં હોય તો એક તાપ સખત આપી નવટાંક તેલ મૂકી રહેજ પાણી છાંટી ધીમે તાપે મૂકવાં અને ઉછાળી ઉછાળીને કરવાં. સૂકા મસાલાનાં રવૈયાં વેંગણ કરવાં હોય તો દોઢપાણેર ચણાનો લોટ વધારે મોણુ દઈ અંદર મોટી ચાર ચમચી ધાણાજીરું, બે ચમચી મીઠું, હળદર, સંચોરો ઉપર પ્રમાણે, મોટી બે ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવાં અને ભાવતી હોય તો ઉપર પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

### બટાકાનાં રવૈયાં

શેર બટાકા લઈ છોલી આખા ઘોઈ આડી અવળી બે ચીરી કરી ઉપર પ્રમાણે લીલો કે સૂકો મસાલો ભરવો

અને એજ પ્રમાણે શાક કરવું. તુવેરના તેમજ વટાણાના અને પાપડીના લીલવા છુંદીને લીલા મસાલામાં લેળવી તે પછુ દરેક રવૈયા શાકમાં લેળવી શકાય. તેમજ સૂકા મસાલામાં કાંઠા ઝીણા સમારી ભરવા. આજ પ્રમાણે શાકરીયાં, રતાળુંકંદ, સુરણના કકડા કરી ઉભી ચીરી કરી મસાલો ભરવો અને ઉપર પ્રમાણે રવૈયાંનું શાક કરવું. આ રવૈયાંમાં તેલ થોડું વધારે લેવું. અને સંચોરો નાખવો નહિ.

### કાંદાનાં રવૈયાં

શેર કાંદા લઈ ઉપર પ્રમાણે લીલો સૂકો મસાલો ભરી કઢાઈમાં પાથેર તેલ મૂકી ઢાંકણું ઢાંકવું નહિ. કાંદા અને પાકા ટમેટાનાં રવૈયાં કરવાં હોય તો ઉપર પ્રમાણે કાંદા કરી અને તે થઈ જાય કે અંદર મસાલો ભરેલા મૂકી દેવા. થોડી વાર રહેવા દઈ લાલ થઈ જાય અને પાણી બળી જાય કે ઉતારી લેવાં. આજ પ્રમાણે કાચા ટમેટાનાં રવૈયાં કરવાં. આજ પ્રમાણે નીચેની વસ્તુઓનાં રવૈયાં થાય:

૧ કારેલાં, ૨ ચીલડાં, ૩ ભીંડાં, ૪ ટીંડોરાં, ૫ કાચાં કેળાં ૬ કંટોલાં, ૭ પરવળ, ૮ મુળાના કંદ. પાકાં કેળાનાં રવૈયામાં વચ્ચે કાપ મૂકી મસાલો ભરવો. આમાં પછુ કાંદા ભરી શકાય.

### મરચાંનાં રવૈયાં

મોટાં વેંગણીયાં મરચાંને વચ્ચે ચીરો મૂકી અંદરથી બી કાઢી નાખી શેર મરચાં હોય તો ચણાનો લોટ

પાશેર, ધાણાજીરું નવટાંક, ખાંડ રૂપીયાભાર લઈ સારું તેલનું મોણુ દેવું ને પછી મરચાં દાખીને ભરવાં ને તેલમાં ધીમે તાપે સગડી ઉપર મૂકી ઉછાળી ઉછાળી કરવાં; બફાય કે ઉતારી લેવાં.

### મરચાંનાં રવૈયાં (૨)

મરચાં ને મીઠા અને લીંબુમાં આગલે દહાડે આથવાં. પછી ઉપર પ્રમાણે બધો મસાલો તૈયાર કરી તેમાં દહીં નાખી મસાલો ભરવો ને તળવાં.

## પ્રકરણ ૧૬ મું

### તળેલાં શાક

#### ભીંડા

શેર ભીંડા લઈ તેને આખા ઘોઈ, લૂછી, દોઢ ઇંચ જેવડા કકડા કરી કઢાઈમાં નવટાંક તેલ મૂકી, તેમાં મોટી એક ચમચી મેથી, ચાર સૂકાં મરચાંના કકડા અને નાની અડધી ચમચી હીંગનો વધાર કરી ભીંડા વધારવા. તાપ પહેલાં કડક રાખવો. ખરા થઈ જાય કે પછી મોટી એક ચમચી દળેલું મીઠું નાખવું અને તીખું ભાવતું હોય તો મોટી ચમચી એક ભરી સૂકા મરચાંની ભૂકી નાખવી. હળદર નાખવી હોય તો નાખવી. આ ભીંડા લીલા મસાલાના પણ થાય. એમાં મેથી નાખવી નહિ. એમાં હીંગ મરચાં ને રાઈનો વધાર કરવો અને તે તપેલીમાં કરવું. શાક થાય કે અંદર આદુ મરચાં અને કોથમીર લસણ કેપડે ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે માપ લઈ નાખવું. શાકને ઉછાળીને હલાવવું. એમાં ચણાનો લોટ નાખવો હોય તો નવટાંક ચણાનો લોટ લઈ અઘોળ તેલમાં સાંતળી શાકમાં નાખી દેવો. લીલા મસાલાનાં ભીંડામાં દહીં નાખી શકાય. કાચી કેરીની છીલ પણ નાંખાય.

#### ટીંડોરાં

શેર ટીંડોરાંને આખાં ઘોઈ, ચાર ઉભી ચીરી કરી તેને હીંગ મરચાંનો વધાર કરવો. ગોળ ચકતી કરી શકાય. પહેલાં સખત તાપ અને પછી ધીમે તાપે મૂકી હલાવવા. થઈ જાય કે અંદર ઉપર પ્રમાણે મીઠું નાખવું તથા મોટી

બે ચમચી ધાણાજીરું અને સ્લેજ હળદર નાખવી. એમાં પણ ચણાનો લોટ નાખી શકાય.

### કારેલાં

શેર કારેલાંને ઉપરથી સ્લેરી છ ઉભી ચીરી કરી અથવા ગોળ પતીકા કરી, તેને મીઠાથી ચોળી પાણી કાઢી, કઢાઈમાં ઉપર પ્રમાણે તેલ મૂકી, હીંગ મરચાંનો વધાર કરી, ધીમે તાપે તળવાં. મીઠું, હળદર ઉપર મુજબ નાખવાં. એમાં બટાકાનો ભેજો થઈ શકે. અડધાં કારેલાં થાય કે બટાકાના કકડા નાખવા. ઉપર પ્રમાણે ચણાનો લોટ નાખવો.

### કારેલાં અને મગની દાળ

શેર કારેલાં લઈ ઉપર પ્રમાણે કરી અચ્છેર મગની દાળ લઈ તેને બીજી તપેલીમાં હીંગ મરચાંથી વધારી મગની દાળ બફાઈ ગયા પછી કારેલાં થયાં હોય તેમાં ભેળવી દેવી. મીઠું, હળદર ઉપર પ્રમાણે નાખવાં. આજ પ્રમાણે વાલની દાળનો, ચણાની દાળનો, પાપડીના લીલવાનો ભેજો કરવો. આ શાકમાં મરચાંની ભૂકી નાખવી. પાપડીના લીલવા જુદા કરી બન્ને ભેળવવાં.

### પરવળ

શેર પરવળ લઈ તેની ઉભી ચાર ચીરી અથવા ગોળ પતીકા કરી ટીંડોરાં માફક શાક કરવું. આમાં બટાકાનો ભેજો થઈ શકે.

### ફૂધીનાં ચીરીયાં

શેર ફૂધી લઈ તેને છોલી આખી ઘોઈને અડધા

ઇંચ જેટલા જાડા અને બે ઇંચ જેટલા લાંબા સરખા કકડા કરવા. કઠાઈમાં નવટાંક તેલ લઈ હીંગને વધાર કરી અંદર દૂધીનાં ચીરીયાં નાખવાં. એમાં નાની અડધી ચમચી સંચોરો નાખવો. એ ચીરીયાં તળાઈ જાય અને લાલ થઈ જાય એટલે ઉતારી ચમચી મોટી એક ચમચી મીઠું, દોઢ ચમચી ધાણાજીરું અને એક ચમચી સૂકાં મરચાંની બૂકી નાખવી. જેને હળદર નાખવી હોય તેણે સ્ફેજ નાખવી. આજ પ્રમાણે ચીલડાનાં, તૂરીયાનાં, ગલકાનાં, કલ્લીંગડાનાં લાલ કેળાનાં, કાચાં કેળાંનાં, બટાકાનાં, વેગણનાં ચીરીયાં કરવાં.

### ગોગદાનું શાક

શેર ગોગદા લઈ ઉપરની તમામ લીલી છાલ કાઢી લઈ, બે ફાડચાં કરી અંદરની ગોટલી કાઢી નાખી, બટાકા માફક ચીરી કરી, ઉપર પ્રમાણે તળી, મસાલો તેજ પ્રમાણે નાખવો. આજ પ્રમાણે ચાંપાની ગોટલીનું શાક થાય.

### ચીકણું અલુખડાંનું શાક

શેર અલુખડાં લઈ તેને ઉપર પ્રમાણે ચીરી, ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો અને કરવાં.

### નીકાનું શાક

શેર નીકા લઈ તેને હીંગ મરચાં રાઈથી વધારવા. અંદર માપ મુજબ ધાણાજીરું, લીલાં આદુ મરચાં અને ખાંડ નાખવી. અંદર એક નાની ચમચી ગરમ મસાલો નાખવો.

ચાંપાની ગોટલીનું નરમ શાક બટાકા માફક કરવું. એકલા લીલા મસાલાનું પણ થાય.

## પ્રકરણ ૧૭ મું

### દરેક જાતની ભાજી

#### તાંદલજની ભાજી

શેર તાંદલજને લઈ તેને સાફ કરી, ચૂંટી સારી રીતે ઘાઈને ઝીણી સમારીને એક તપેલીમાં એક રૂપીઆ-ભાર તેલ મૂકી, હીંગ, મરચાં, રાઈનો વધાર કરી, તેમાં ભાજી વધારવી. એમાં પાશેર પાણી નાખવું. મોટી એક ચમચી મીઠું, નાની અર્ધી ચમચી સંચોરો, નાની એક ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવી. આમાં આદુ મરચાં લસણ નાખી શકાય. અને ખાતી વખતે લીંબુનો ઉપયોગ કરવો. ભાજી કેરી કરવી હોય તો હીંગ, મરચાં અને મેથીનો વધાર કરી ભાજી વધારવી; એમાં તેલ નવટાંક મૂકવું. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. પાણી બીલકુલ નાખવું નહિ. આ ભાજી કાંદાથી વધારીને પણ કરી શકાય. કાંદાની વધારેલી ભાજીમાં ચણાનો લોટ તેલમાં સાંતળીને નાખવો.

#### ચોળાઈની ભાજી

શેર ચોળાઈની ભાજીને લઈ ઉપર જતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવી. દરેક ભાજીમાં દુધીનાં, મેથીનાં જે જાતનાં મુઠીયાં મૂકવાં હોય તે મૂકી શકાય.

#### મેથીની ભાજી

શેર મેથીની ભાજીને સાફ કરી સમારીને હીંગ, મરચાં, રાઈનો વધાર કરવો. એમાં તેલ નવટાંક લેવું. ઉપર

પ્રમાણે સૂકો મસાલો નાખવો. કોરી કરવી હોય તો ચણાનો લોટ તેલમાં સાંતળીને નાખવો.

### ભરૂચી ભાજી

શેર ભરૂચી ભાજીને ચૂંટી સાફ કરી ઉપર પ્રમાણે કરવી. સુવાની ભાજી, ચણાની ભાજી, કઢધ્યાની ભાજી, પાલખની ભાજી ઉપર પ્રમાણે કરવી. પાલખની ભાજીમાં પાપડીનો લેણો થાય અને તે નરમ કરવી. એમાં લીલો મસાલો નાખવો.

### ખાટી ભાજી

શેર ખાટી ભાજીને ચૂંટી, સાફ કરી, ખાફી, ઘોઈ, નીચોવી પાણી કાઢી નાખવું. પછી અઘોળ તેલમાં હીંગ મરચાંનો વધાર કરવો. કાંદાથી પણ વધારી શકાય. મીઠું ઉપર મુજબ નાખવું. આજ પ્રમાણે આમલીનાં કુંળાં પાનની ભાજી થાય.

### મોરસની ભાજી

શેર મોરસને ચૂંટી ખાફી નાખી નીચોવવી. પછી હીંગ મરચાંનો ઉપર પ્રમાણે તેલ લઈ વધાર કરવો. કાંદા લાલ થવા દેવા. દરેકમાં કાંદા લાલ થવા દેવા. એમાં મીઠું નાખવું નહિ. એમાં પણ કાંદાનો વધાર કરી શકાય. ઝીણા મોરસની ભાજી પણ આજ પ્રમાણે કરવી.

### લુણીની ભાજી

શેર લુણીની ભાજીને ચૂંટી સાફ કરી, એમાં અઘો- શેર મગની દાળ લેવી. નવટાંક તેલ લઈ, હીંગ મરચાંનો



વધાર કરી, ભાજી વધારી, ઉપરથી મગની દાળ નાખવી. મોટી એક ચમચી સંચોરો નાખવો. નાની બે ચમચી મીઠું અને મોટી એક ચમચી મરચાંની ભૂકી નાખવી. એમાં નવટાંક પાણી નાખવું. પાણી બળી જવા દેવું. દાળ બફાઈ જાય કે ઉતારી લેવું.

### મચ્છીયરની ભાજી

શેર મચ્છીયરને બાપી તેને સ્હોરી, ડાખળાં કાઢી નાખી, મોરસ પ્રમાણે કરવી. એમાં પણ મીઠું નાખવું નહિ. આ દરેક ભાજી થાય કે તેમાં ખટાશ માટે કરમદાં અથવા કાચી કેરી, નાખવાં. એ ન હોય તો લીંબુનો ઉપયોગ કરવો.

### મૂળાની ભાજી

શેર મૂળાની ભાજી લઈ તેને ઝીણી સમારી, ઘોઈ, મીઠું નાખી, નીચોવીને કઢાઈમાં અઘોળ તેલમાં મેથી, રાઈ, હીંગ, મરચાંનો વધાર કરીને કાચીજ ઉતારી લેવી. બફાવા દેવી હોય તો થોડી વાર સઘડી પર રહેવા દેવી.

## પ્રકરણ ૧૮ મું

### દરેક જાતનાં નરમ શાક

#### સુરણ અને ચણાની દાળ

શેર સુરણ અને નવટાંક ચણાની દાળ લેવી. પહેલાં અઘોળ તેલમાં હીંંગ, મરચાં, રાઈનો વધાર કરી સુરણ વધારી અર્ધોશેર પાણી નાખવું. ચણાની દાળ ચાર કલાક પહેલાં પલાળવી. તે પલાળેલી ચણાની દાળને પણ સુરણ જે વધારેલું હોય તેમાં નાખવી. નાની એક ચમચી સંચોરો નાખવો. સુરણ અને ચણાની દાળ બકાય કે અઘોળ આમલીને ચોળી તેનું પાણી ખટાશ માટે શાકમાં નાખવું. અઘોળ ગોળ નાખવો. મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. અઘોળ આદુ મરચાં નાંખવાં. કેપડે પા વાટી નાખવું. લીલું અગર સૂકું લસણ, કેથમીર અઘોળ નાખવાં. લીલો મસાલો ન હોય તો મોટી એક ચમચી ગરમ મસાલો અને નાની બે ચમચી મરચાંની બૂકી નાખવી. ગરમ મસાલો ન હોય તો તેટલું જ ધાણાજીરું નાખવું.

#### નરમ ખટાકા

શેર ખટાકાને લઈ ખાશીને તેના ઝીણા કકડા કરી, અઘોળ તેલમાં હીંંગ, મરચાંનો વધાર કરી, ઉપર પ્રમાણે ગોળ, આમલી, મીઠું વગેરે મસાલો નાખવો. એમાં મેળ પકડવા અઘોળ ચણાનો લોટ તેલમાં સાંતળી નાખવો. જેટલું શાક પાતળું રાખવું હોય તે પ્રમાણે રાખી શકાય.

ઉપર મુજબ ચણાના લોટને બદલે ચણાની દાળનો લેજો થઈ શકે.

### પાકા ચીમડાનું શાક

શેર પાકા ચીમડાને છોલી કકડા કરવા. પહેલેથી નવટાંક ચણાની દાળ બાફી રાખવી. ઉપર પ્રમાણે શાક વધારીને તેમાં બાફેલી ચણાની દાળ નાખવી અને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. એમાં ચણાનો લોટ નાખવો નહિ. દરેક નરમ શાકમાં ગરમ મસાલો અને ગોળ આમલી નાખવાં. કાચી કેરી હોય તો આમલીની જગ્યાએ નાખી શકાય.

### નરમ વડું શાક

પાશેર ચણાની દાળ અને પાશેર તુવેરની દાળ પાંચ-શેરીઆ તપેલામાં ઓરવી. પછી નીચે બતાવેલું બધું શાક ચૂંટી, સમારી, ઘોઈ, અંદર નાખી દેવું. પહેલાં પાશેર સુરણ કકડા કરી નાખવું. પછી પાશેર વેંગણના કકડા કરી નાખવા. કારેલાં, કંઠોલા. ભીંડા, ચીમડાં, ફૂધી, ટીંડોરા, તૂરીયાં, બટાકા, કેળું, સકરીયાં, પાપડી, વાલોળ, તૂવેરના લીલવા, વટાણાના લીલવા, પરવળ, ચણા, બુરા કોળાની વડી, એ તમામ પાશેર પાશેર લઈને અંદર નાખવું. બકાય કે અંદર ગોળ આમલી ઉપર બતાવ્યા મુજબ નાખવું. પણ લીલો મસાલો તેમજ ગરમ મસાલો ઉપર મુજબ નાખવો. સૂકો મસાલો નાખવો હોય તો લીલો મસાલો નાખવો નહિ. વધાર હીંગ, મરચાં, મીઠું, રાઈ નો કરવો. શેરે બે ચમચી મીઠું નાખવું. દાળ વગરનું પણ વધાર કરીને શાક કરી શકાય છે.

### ઋષિપંચમીનું શાક

તમામ ખેડયા વગરનું લીલું શાક લઈ, તેને સમારી, ઘોઈ, મીઠા લીંબડાનાં પાનનો ઘીમાં વધાર કરી, એ તમામ શાક વધારવું. એમાં વડાગરૂં મીઠું નાખવું અથવા સીંધવ નાખવું. એમાં દહીં લઈને ખાવું. એજ પ્રમાણે દૂધીમાં, તૂરીયામાં, ખટાકામાં, ચીલડામાં દહીં નાખી શકાય.

### સરગવાની સીંગનું નરમ શાક

સરગવાની સીંગના ૩ ઈંચ જેવડા લાંબા કકડા કરી, બાફી નાખી, પાણીમાંથી કાઢી, નવટાંક તેલ મૂકવું. તેમાં જીરનો વધાર અથવા હીંગ મરચાં ને રાઈનો વધાર કરી, વધાર થાય કે ચણાનો લોટ નવટાંક લઈ, ધીમે તાપે સાંતળી, તેમાં બાફેલી સીંગ નાખી દેવી. મોટા ખટાકા જેટલી આમલી લઈ તેનું પાણી કરી નાખવું. ગોળ અઘોળ જેટલો, ગરમ મસાલો, આદુ મરચાં (ગરમ મસાલો ના હોય તો ધાણાજરૂં) નાખવાં.

### સુરણના સેરડાનું નરમ શાક

સુરણના ખાંટાં બેર જેવડા કકડા કરી, તેલમાં તળીને લાલ થાય એટલે કાઢવા. પછી શેર સુરણ હોય તો ૦૫ શેર ચણાનો લોટ લઈ, તેમાં મોણ સાંઈ દઈ, મરચાં, ગરમ મસાલો, ધાણાજરૂં, મીઠું નાખી, લોટ ખાંધી, રોટલો વણી ઉપર તેલ, ચોપડી પાછો વીંટો વાળવો ને પાતળો તળેલી રોટલી જેવો રોટલો વણવો. તેના એક વેઢા જેવડા સક્કરપારા

પાડવા. પેલું સુરણ તળ્યું હોય તેને હીંગ જીરું રાઈથી વધારી, તેમાં જેટલું પાણી ખપ હોય તે પ્રમાણે નાખવું ને ખુબ ઉકળે કે સફરપારા નાખી દેવા. તે બફાઈ જાય કે ગોળ આમલી સુરણના નરમ શાક માફક નાખી, તમામ મસાલો પણ એજ પ્રમાણે નાખી, ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.

### બટાકાની પાતળ લાજી

બટાકાના ઉપર પ્રમાણે કકડા કરી, તેલમાં લાલ કરી કાઢી લેવા. પછી ચુલા ઉપર અઘોળ તેલ મૂકી હીંગ, રાઈ મરચાંના કકડા પાંચ સાત નાખી વધાર થાય કે પાણી રેડવું. તેમાં બાફેલા કાંદા નાના હોય તો બે ને મોટા હોય તો એક ને ગરમ મસાલો લસણ એ બધું ઝીણું વાટી પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાં નાખવું ને બટાકા નાખવા. કોથમીર આદુ મરચાં નાખવાં હોય તો તે નહિ તો સૂકાં મરચાંની બૂકી, ખમણેલું કેપડું નાખવું. ખૂબ ઉકાળવું ને ખાવામાં લેવું. બહુ પાતળું ન રાખવું.

\*

### કડાનાં ફૂલનું શાક

અચ્છર કડાનાં ફૂલને બાપી, ઘોઈ, નીચેવી, હીંગ મરચાં રાઈથી વધારી, ગોળ આમલી આદુ મરચાં, ધાણાજીરું, મીઠું નાખવાં. આ મસાલો આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે માપસર નાખવો. આજ પ્રમાણે સરગવાનાં ફૂલ, વરસાદોડીનાં ફૂલ, અગથીઆનાં ફૂલનું શાક અને ગુલાબનાં ફૂલનું શાક થાય છે.

ગુલાબના ફૂલના શાકમાં તજ અને લવંગનો વધાર ઘીમાં કરવો. ગોળને બદલે ખાંડ નાખવી. આજ પ્રમાણે બસુદના ફૂલનું શાક પણ થાય છે. એમાં શાક થયા પછી ખાંડ અને લીંબુ નાખવું.

### કેળના ફૂલનું શાક

કેળનું ફૂલ લઈ અંદરથી નસ ઉપર રવો હોય તે નસ કાઢી નાખવી. આગળનાં લાલ પાતરાં કાઢી નાખવાં ને ઝીણું પડ, નસ ઉપર એક વેઢા જેવું હોય છે તે, કાઢી નાખી ઝીણું સમારી તેને બાફી, વધાર કરવો. બફાય કે ગોળ આમલી બધાં શાક પ્રમાણે નાખવાં. મસાલો પણ બધાં ફૂલના શાક માફક નાખવો. લોટ નાખવો હોય તો ચણાનો લોટ સાંતળી આગળ લખ્યા પ્રમાણે નાખવો. આ ફૂલનાં મુઠીયાં પણ થાય.

## પ્રકરણ ૧૯ મું

### દરેક જાતનાં મુઠીયાં

### મેથીની ભાજનાં મુઠીયાં

શેર મેથીની ભાજીને સમારી, ઘોઈ, મીઠાથી ચોળી, અંદરથી પાણી કાઢી નાખી, ઘઉંનો તથા ચણાનો લોટ ખંને થઈને અઘો શેર લેવો. સાં મોણુ દઈ તેમાં છૂંદેલાં અઘોળ આદુમરચાં—એ ભાગ મરચાં અને એક ભાગ આદુ—નવટાંક કેાથમીર, લીલું લસણ નાંખવાં. મોટી ત્રણ ચમચી ઘાણાજીરું, નાની અડધી ચમચી સંચોરો, નાની એક ચમચી હીંગ, મોટી એ ચમચી ખાંડ નાખવી આપણે જેમ તેલનું મોણુ લોટમાં દઈએ તેવી રીતે મેથીની ભાજી જોડે લોટ મેળવવો. કેારો લોટ લાગે ને મુઠીયાં વળે નહિ તો થોડું દહીં અથવા તો કેળાં છૂંદી નાખવાં. પછી એક કઢાઈમાં તેલ મૂકી તેલ કડક થાય અને અંદર ઓળીયાં પડે પછી તાપ ધીમો પાડી મુઠીયાં તળવાં. બાકીને પણ કરી શકાય. એક તપેલામાં પાણી નાખી અંદર ઘાસને ચોકખું કરી એ તપેલામાં મૂકવું. પછી અંદર મુઠીયાં મૂકવાં. બફાઈ જાય ત્યારે કાઢી ઉપર પ્રમાણે તેલમાં તળવાં. તળવાં ન હોય તો હીંગ મરચાં ને રાઈનો વધાર કરવો. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જે વસ્તુનાં મુઠીયાં હોય તે વસ્તુ વધારે રાખવી. આજ પ્રમાણે સુકા મસાલાનાં કરવાં.

## દુધીનાં મુઠીયાં

શેર દૂધી લઈ, તેને છોલી, છીણીથી છીની, અંદરથી પાણી નીચોવી, ઉપર પ્રમાણે લોટ, મસાલો લઈ, મુઠીયાં વાળવાં. ખટાશ માટે એક કાચી કેરી છીણીથી છીની અંદર નાખવી. ઉપર પ્રમાણે બાફીને, કઢાઈમાં તળીને તપેલીમાં થોડું તેલ મૂકી ઉછાળીને કરી શકાય છે. આજ પ્રમાણે ચીલડાનાં, તરબુચનાં, ટામેટાનાં, કાંદાનાં, ખટાકાનાં, તુરીયાનાં, કેાળીજનાં, કેાળી ફલાવરનાં, મુઠીયાં કરવાં.

કેાળાનાં મુઠીયા પણ દુધી માફક કરવાં. ભુરા કેાળાનાં પણ એજ પ્રમાણે કરવાં.

## પાલખ તથા કેાથમીરનાં મુઠીયાં

મેથીની ભાલની રીત પ્રમાણે બધી ભાલનાં મુઠીયાં કરવાં. ભરૂચી ભાલ, ને બાફી નીચોવી ઉપર પ્રમાણે મુઠીયાં કરવાં.

## મોરસનાં મુઠીયાં

મોરસને ચૂંટી પાણીમાં પહેલાં બાફી નાખવો. શેર મોરસ હોય તો ગા શેર ચણાનો ને ઘઉંનો લોટ લેવો. બે ભાગ ઘઉંનો ને એક ભાગ ચણાનો લેવો. સૂકા મસાલાનાં કરવાં હોયતો ધાણાજીરું, હળદર, મીઠું, હીંગ ને સૂકાં મરચાંની બૂકી નાખવાં. લીલા મસાલાનાં કરવાં હોય તો આદુમરચાં લસણ નાખવાં. માપ આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે નાખવું. આજ પ્રમાણે નાના મોરસના થાય ને લુણીની



ભાજીનાં પણુ થાય ને દરેક કુલનાં પણુ આજ પ્રમાણે મુઠીયાં થાય.

મચ્છીયરનાં મુઠીયાં મોરસ માફક થાય.

અજમાનાં પાતરાંને ઝીણું છીની ચોળીને બધાં મુઠીયાં માફક લોટમાં મસાલો લઈ કરવાં. આજ પ્રમાણે એળચાનાં પાતરાંનાં ને ઘઉં, મેથીનાં પણુ થાય, મેથી સૂકી લઈ તેને શેકી, ખાંડી ઘઉંના લોટમાં નાખવી. મીઠું હળદર માપ પ્રમાણે નાખવાં.

બધી જાતની એકઠી ભાજીનાં પણુ મુઠીયાં થાય. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. ગરમ મસાલો પણુ ભાવતો હોય તો નાંખાય. દરેક મુઠીયાંમાં થોડીક ખાંડ ને ખટાશ નાખવાં. ખટાશમાં કેરી નહિ તો દહીં ને તે ના હોયતો લીંબુ નાખવું.

### મુઠીયાં લીલા લીલવાનાં

પાપડીના દાણાનાં પણુ મુઠીયાં થાય. દાણા છોલી તેમાં રવો શેર ૦૧, અઘોળ તેલનું મોણુ દઈ નાખવો. શેર લીલવા હોય તો મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. ધાણાજીરું નાખવું નહિ. આદુ બે તોલા જેટલું, મરચાં જેવું તીખું ભાવતું હોય તે પ્રમાણે, લસણ, લીલું કેાપડું અડધી વાટી, કેાથમીર ઝીણી છીની નાખવાં. તે બાફીને પણુ થાય અને તળીને પણુ થાય. બાફેલામાં તેલ એછું બપે. આજ પ્રમાણે તુવેરનાં, ચોળીનાં, કેળના કુલનાં,

વટાણાનાં, લીલા ચણાનાં થાય. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો. સુકા કઠોળની દાળના પણ થાય ને વાટી આજ પ્રમાણે થાય. સૂકા કઠોળમાં સૂકો મસાલો ને લીલો બન્ને નાંખાય. હીંગ પણ નાંખાય. અળુનાં પાતરાંનાં, પોઈનાં પાતરાંનાં ને અળુનાં પાતરાંના દાંડાનાં મુઠીયાં પણ થાય. દાંડાને ઝીણા છીની, બાફીને નીચોવી મુઠીયાં કરવાં. બાફવાં ન હોય તેા મૂળા માફક ચોળીને કરવાં.

### તુવેરની દાળનાં કપૂરીયાં

તુવેરની દાળ પલાળી, વાટી, આદુમરચાં કોથમીર હીંગ એક ચમચી ખાંડ નાંખી, લીંબુ નીચોવી, મુંઠીયાં વાળી, બાફી તપેલામાં પાણી ભરી, ચાળણી ઉંધી પાડી અથવા ઘાસ સાઈ ચોકખું કરી ઘોઈ પાણીમાં મૂકી ઉપર મુઠીયાં મૂકવાં. થાય કે કાઢવાં ને કકડા કરી ઉપર હીંગ મરચાં રાઈનેા વધાર કરવો. આ કાચા તેલમાં ખવાય અને તળાય પણ ખરાં.

**પ્રકરણ ૨૦ મું**  
**બધી જાતની રોટલી**  
**શેકેલી**

જે માણસે એક ટંકનો પાશેર લોટ લેવો. ખોરાક વધારે હોય તો બા શેર લોટ લેવો. હાળ ઓરીને શેકેલી (ઉપસેલી) રોટલીનો લોટ બાંધવો. આ લોટ ઝીણો હોય તો સાફ. રોટલી સારી થાય. લોટ બાંધી રહેવા દેવો. રસોઈ થઈ રહે ને રોટલી કરવાનો વખત થાય કે લોટ ખૂબ મસળવો એટલે હાથ વતી ઉધી મુઠ્ઠીએ ગુંદવો ને જેવો રોટલી વણવામાં ફાવે તેવો રાખવો. મસળાઈ રહે એટલે થાળીમાં ફપીયાભાર તેલ નાખી તેમાં મસળવો. તેથી રોટલી સારી થાય. નવા ઘઉં હોય તો લોટ બાંધતી વખતે ચપટી મીઠું નાખવું. પછી જેવડી રોટલી વણવી હોય તેવડા ગોળ લુવા પાડી ચોખાનો લોટ હોય તેમાં વણવી. આ રોટલી હલકે એટલે પોલે હાથે વણવી. નાગરોમાં રોટલીનો લુવો સોપારીથી મોટો લેતા નથી. રોટલી વણી તવી ઉપર નાખવી. રોટલીની ફેર ઉપસે કે ઉથલાવી નાખવી. ઘણાં સોયા વતી કાઢે છે. જેને જેમ ફાવે તેમ કાઢી ઉપરા ચાપરી મૂકવી ને ઘીએ ચોપડવી. બહુ તાપે પીળી પડી જાય તેથી મધ્યમ તાપ રાખવો ને અંગારા ઉપર પુલવા રોટલી નાખવી.

**લેંચી અથવા બેપડી**

આ રોટલીનો લોટ ઉપર પ્રમાણે બાંધી જે ગોળ લુવા સરખા પાડી લુવાને દબાવી ઉપર તેલ ચોપડી ચોખાના

લોટમાં બોળી લુવા એકઠા કરી ગોળ ફરતી રોટલી વણવી ને તવી ઉપર કુલે કે ઉતારી હાથમાં લાડુ વાળીએ તેમ રોટલી ને પોલે હાથે દાબવી એટલે બે પડ છૂટાં થશે. તે બે પડ ઉખેડવાં ને ઘીએ ચોપડવી. જમણમાં મોટા કકડા કરી ઘી રેડે છે. આ રોટલીને લેંચી કહે છે. આ રોટલીમાં બહુ તાપ રાખવો નહિ.

### રોટલી સાતપડી

ઘઉંનો લોટ શેર ૦૧૧ લઈ, અઘોળ જેટલું મોણુ દઈ, લોટ બાંધવો. બહુ ઢીલો નહિ. પછી મોટા લીંબુ જેવડા લુવા પાડી રાખી, લુવો થોડો વણી, ઉપર તેલ ચોપડી, આગળ પાછળ થોડી વાળી ઉપર તેલ ચોપડવું ને ઘડી વાળવી; ઉપર પાછું તેલ ચોપડવું. બંને બાજુથી થોડી થોડી વાળી પાછું તેલ ચોપડી લુવો વાળી અઘાં ઇંચ જેટલી જાડી વણવી ને તવી ઉપર નાખી તળે લાલ થાય કે ફેરવી ને પછી લાલ ચાઠાં પડે કે ઘી નાખી તળવી. આ રોટલી ચોખાનો લોટ લઈ વણી તવી ઉપર શેકીને પણુ થાય છે. એનાં બધાં પડ છૂટાં પડશે.

### તળેલી

લોટ શેર ૦૧૧ લઈ ઘીનું કે તેલનું મોણુ અઘોળ જેટલું નાખવું ને બે હાથે તેલ ને લોટ એકમેક કરી પાણીથી અથવા દુધથી લોટ બાંધવો. બહુ નરમ નહિ તેમ બહુ કઠણ નહિ. ચોખાના લોટ વગર વણી શકાય એવો લોટ

રાખવો. નાના લીંબુ જેવડા લુવા પાડવા ને રોટલી વણવી. પહેલું ઉભું વેલણ ફેરવવું પછી લુવાને આડો કરી વણવું. પછી ફરતું વણવું. આવડા લુવાની રોટલી લંબાઈ પહોળાઈ-માં ચાર ઇંચ જેવડી થાય. પછી તવી ઉપર નાખવી. ઉપરની કેર બફાઈ ગયેલી લાગે કે ઉથલાવી નાખવી ને પછાડી લાલ ચાઠાં પડે કે ઘી નાખી તળવી. તવેશો રોટલી ઉપર ફરતો દબાવવો. એમાં બહુ તાપ રાખવો નહિ. બન્ને તરફ સરખી લાલ થાય કે ઉતારવી. કાળાં ચાઠાં પડવાં ન જોઈએ. ઘી તળેના પડમાં નાખી તળશે તો રોટલીનાં બે પડ સરખાં થશે.

### ગોળ નાખેલી

શેર લોટમાં રૂપીઆભાર ઘીનું મોણ નાખી, ઉપર પ્રમાણે લોટ ને ઘી એક થઈ જાય કે પાશેર ગોળ અચ્છેર પાણીમાં ઓગાળી ગાળીને ગોળવાળા પાણીથી લોટ બાંધવો. તળેલી રોટલી કરતાં કઠણ લોટ બાંધવો. ગોળ ગાળીને નાખશે તો કચરો કાંકરી ગળાઈ જશે. પછી ઉપર પ્રમાણે રોટલી વણી તળવી. આજ પ્રમાણે ગોળને બદલે ખાંડ નાખીને ખાંડની રોટલી થાય.

### કેરીના રસની

ઘઉંનો અચ્છેર લોટ લઈ ઘીનું મોણ નાખી, ઉપર પ્રમાણે ઘઉં ને પાકી કેરીના રસમાં લોટ નાખવો. અંદર નવટાંક ખાંડ નાખવી ને તળેલી રોટલીની માફક તળવી.

### કેળાની બાંધેલી

લોટ ઉપર પ્રમાણે મોણ દઈ લેવો. પછી પાકાં કેળાંને ખૂબ છૂંદી નાખવાં. શેર લોટ હોય તો અઘોળ ઘી અને નવ-ટાંક ખાંડ નાખી લોટ બાંધવો ને ઉપર મુજબ તળેલી રોટલી માફક તળીને વણવી.

### દહીંની

લોટ જેટલો જોઈએ તે પ્રમાણે લઈ, ઘીથી તળવી હોય તો ઘીનું નહિતો તેલનું મોણ નાખી, મોણ લોટમાં એક મેક કરી શેર લોટે મીઠું બે ચમચી નાખવું. હળદર નાની એક ચમચી; સુકા મસાલાની કરવી હોય તો ધાણાજીરું, સૂકાં મરચાંની મૂકી, હીંગ નાખવાં; ને લીલા મસાલાની કરવી હોય તો આદુ મરચાં (લસણ નાખવું હોય તો તે નહિ તો હીંગ) નાખી લોટ બાંધી તળેલી રોટલી માફક વણી તેલ વડે તળવી. આજ પ્રમાણે અજમો જીરું નાખી રોટલી થાય છે. મસાલાની રોટલીમાં શેરે પાશેર ચણાનો લોટ નાખવો. મોણ સાડું દેવું.

### લૈયાની

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે શેકેલી રોટલી વણવી ને તવી ઉપર નાખવી. બીજી રોટલી વણી પહેલી તવી ઉપર નાખી હોય તે રોટલી નીચે બીજી રોટલી નાખવી ને પહેલાંની રોટલી ઉપર નાખવી. એમ વણતાં વણતાં જેટલી પહેલી હોય તે ઉપર લેવી ને વણેલી હોય તે તળે નાખવી. એમ તવી ઉપર ચોટા કરવો. આ રોટલી વરાળે બફાઈને બહુ મીઠી લાગે છે. બફાયેલી લાગે પણ કાચી ન જાણવી.

## કેરી રોટલી ધીમાં-બોળેલી

ઉપસેલી રોટલી વણી, સેકી એક વાસણમાં ધી ગરમ કરી, રોટલી બોળાઈ રહે એવડું મોટું ને પહોળું વાસણ લઈ, તેમાં રોટલી થાય કે ધીમાં બોળી દશ રોટલીનો ચોટો કરવો. પછી ખાવાના કામમાં લેવી. આ રોટલી શિયાળામાં કરવી. એમાં ધી ચોખ્ખું વાપરવું. રોટલી જોડે કેળાં કે ખુરું ખાવામાં લેવું. કેળાં ખાવામાં લેવાં હોય તો કેળાં લઈ, છોડાં કાઢી નાખી, ધી ખુરું ને સહેજ પાણી છાંટી, હલાવી રોટલી જોડે ખાવું. આને કોટી રોટલી કહે છે. લેંચી જોડે પણ કેળાં ખવાય. રાયણ પણ કેળાંની માફક ખવાય. માત્ર ઠણીઆ કાઢી નાખવા ને ધી ખાંડ નાખી ખાવામાં લેવું.

## મેથી ને દહીંની રોટલી

ઘઉંનો શેર લોટ હોય તો બે ચમચી મેથી લઈ, શેકી, ઝીણી ખાંડી, ઘઉંના લોટમાં તેલનું મોણુ શેરે નવટાંક નાખી, મેથી, મરચાંની ભૂકી, હીંગ નાખવાં. હીંગ બે સારી ચોખ્ખી હોય તો, અડધી નહિ તો એક નાની ચમચી નાખવી. મીઠું મોટી ચમચી બે ઝીણું કરી નાખવું. મરચાંની ભૂકી મોટી બે ચમચી નાખવી ને તળેલી રોટલી માફક લોટ ખાંધી તેલ વતી તળવી. શેર લોટમાં પાશેર પ્રમાણે ખાટું દહીં નાખવું. પાણી લેવું ને લોટ ખાંધવો. મેથીઆનો ડુવો પણ અંદર નંખાય. મેથીઆનો ડુવો નાખો તો મીઠું, મેથી, મરચાં, હીંગ કે હળદર કંઈ નાખવાની જરૂર રહેશે નહિ. શેર લોટમાં મોટો ઢોઢ ચમચો ડુવો નાખવો.

### બધી જાતની બાજીની રોટલી

જેટલી જાતનાં સુઠીયાં કરીએ એટલી જાતની રોટલી થાય. એમાં મસાલો સુઠીયાં માફક નાખવો. ખાટી બાજીને બાફીને નીચોવી રોટલી કરવી.

### લીલોત્રીના શાકની રોટલી

ચોખાઈની બાજીની, તાંદલજાની બાજીની, કેળાંની દુધીની, તુરીયાંની, ખટાકાની, કાંદાની, ચીલકાંની, ટામેટાની, કાચાં કેળાંની સુઠીયાં માફક રોટલી કરવી. સુઠીયાં વાળીને તળવાં ને રોટલી વણીને કરવી. દરેકમાં સહેજ ખટાશ ને ખાંડ નાખવી.

લીલા લીલવાની પણ રોટલી થાય. લીલોત્રી શાકમાં સૂકો મસાલો નાખવો નહિ. ચણાની, વટાણાની, તુવરની મઠની, મગની આટલી દાળ પલાળી વાટી તેમાં થોડો રવો મેળવી સાં મોણુ દઈલીલો સૂકો મસાલો નાખી રોટલી કરવી.

કેળાં કાચાંને બાફીને અને ટમેટાને છુંદીને રોટલી કરવી. લીલવાને વાટીને રોટલી કરવી. થોડો ઘઉંનો ને પા ભાગ ચણાનો લોટ નાખવો. દુધી વગેરે છીની રોટલી કરવી.

### રોટલી બાખરી

ઘઉંનો લોટ લઈ સુઠી વળતું મોણુ નાખવું ને કઠણુ લોટ બાંધવો. પછી વણીને તવી પર ધીમે તાપે શેકીને લાલ કરવી. પછી ઉપરથી ઘી લઈ ખાવી.



## જુવારની ચાનકી

શેર જુવારનો લોટ લઈ, મીઠું મોટી બે ચમચી, હળદર નાની એક ચમચી, આદુ મોટા બટાકા જેટલું, મરચાં તીખું ખવાય તે પ્રમાણે, લસણ નાખવું હોય તો બે કળી અને લસણ ન નાખવું હોય તો હીંગ નાની એક ચમચી નાખી દહીંથી લોટ ખાંધી, મસળી, હથેલી જેવડી નાની નાની રોટલી કરવી; ને પત્રાવળ ઉપર મૂકવી. ઉપર ખીજી પત્રાવળ મૂકવી ને ઉપર થાળી ઢાંકવી ને અંગારા નાખવા. વાસ આવે કે જોવી. લાલ થઈ હોય તો ખાવામાં લેવી. તેલ લેવું.

## રોટલી બાજરીની

બાજરીને સાફ કરી, દબાવી, રોટલી કરવી. બાજરીનો લોટ ઘઉંના લોટ માફક ખાંધવો. થોડો થોડો ખાંધતાં જવું ને રોટલી કરવી. આ રોટલી આખળીયા ઉપર બાજરીનો લોટ ભભરાવી, લુવો બટાકા જેવડો લઈ, થાપીને કરવી, ગોળ ગોળ ફેરવતાં જવું ને થાપતાં જવું. હાથે કરવાની રીત-લુવો લઈ ને ઉપર બાજરીનો લોટ ભભરાવી, બે હાથની વચ્ચે લુવો રાખવો. લુવો ઉછાળીને ફેરવતાં જવું ને આંગળાંથી લુવો આગળ પાછળ દબાવી, રોટલી વધારતાં ગોળ થાય કે તવી ઉપર નાખી ફેર ઉપસે કે ઉથલાવવી; પાછળ લાલ ચાંદાં પડે કે અંગારામાં નાખવી ને કાઢવી. આજ પ્રમાણે મોટા રોટલા ઘડવા. જુવારના અને મક્કાઈના રોટલા પણ આજ પ્રમાણે કરવા. લોટમાં ચીકાશ

ન હોય તો ગરમ પાણી કરી લોટ ખાંધવો ને હથેળીના ઉપરના ભાગથી થોડું થોડું પાણી લઈ, મસજતાં જવું. ચીકાશ જેવું લાગે કે રોટલી કરવી, અગર રોટલા કરવા. કૌદરાના ખાવટાના બધાના રોટલા આ પ્રમાણે કરવા. બાજરીની રોટલી તથા રોટલા મેથીની લાજી અને મસાલો નાખી થાય. જીવારના પણ થાય.

### રોટલી અડદાળી

અડદનો લોટ શેર ૦૧, ઘઉંનો લોટ શેર ૦૧ અને ચણાનો શેર ૦૧ લઈ એમાં મુઠી વળતું મોણુ દઈ આદુ, મરચાં, હીંગ, મીઠું-શેરનું આગળ માપ બતાવ્યા પ્રમાણે-નાખી, રોટલી કરવી. ધીમે તાપે સારી શેકી પછી તળવી. એ લોટ દહીં વતી ખાંધવો. જીવારની ચાનકી માફક પણ થાય.

### રતાળુની રોટલી

રતાળુ કંદને છીની રવો ને થોડો ચણાનો લોટ લઈ મુઠી વળતું મોણુ દઈ, ઉપર પ્રમાણે લીલો મસાલો નાખી, રોટલી કરવી.

### રોટલી બટાકાની

બટાકાને બાફીને ખુબ વાટવા ને એક કકડો ભીનો કરી તે ઉપર લુવો મૂકી હાથવતી થાપીને ગોળ રોટલી કરી, તવી ઉપર નાખવી એમાં ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો ને તળવી.

## રોટલી ચોખાની

ચોખાને સાફ કરી, આગળ લખ્યા પ્રમાણે લોટ દળાવી તૈયાર કરવો. પછી જેટલી કરવી હોય તેટલો લોટ લઈ, પાણી ખુબ ગરમ કરી તે વડે લોટ ખાંધવો ને ખુબ મસળી લુવો લઈ વણવી. તેમ નહિ થાય તો લોટની ખીચી કરવી. એક વાડકો લોટ ને એક વાડકો પાણી નાખી લોટ બફાય ત્યાં સુધી ઘૂંટી, ધીમે તાપે મૂકી, લોટ બફાઈ જાય કે મસળી, લુવા પાડી, લોટમાં ભોળી, રોટલી વણવી ને ઉપસેલી રોટલી માફક કરવી.

## ઘઉંના પરોઠા

શેર ૧ ઘઉંનો લોટ લઈ, મુઠી વળતું તેલનું મોણુ દઈ, મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું. પછી ખુબ કઠણ ખાંધી ખુબ ખાંડવો ને રોટલો વણાય એવો લોટ નરમ થાય કે શેરના ચાર ભાગ કરી, રોટલા કરવા ને ઉપર ચોખાનો ૦ શેર લોટ લઈ, થાળીમાં નાખવો. તેમાં ઘી અઘોળ નાખવું ને લોટ ને ઘી બન્ને એક કરી થાળીમાં રાઈ ફીણીએ તેમ ઘી ને લોટ ફીણવાં. ચોપડાય એવો નરમ થવો જોઈએ. તેમાં સહેજ ચમચી દુધ નાખવું. પછી રોટલા પર ચોપડી રોટલાનો વીંટો વાળવો ને લીંબુ જેવડા લુવા લઈ રોટલી વણવી. અડધા ઈંચ જેવડી જાડી રાખવી. પછી ધીમે તાપે તાવી ઉપર જરા વધારે ઘી મૂકી તળવી. પણ ધીમે તાપે તળશે તો ગઢગઢી નહિ રહે. વધારે તાપે ઉપરનું પડ લાલ થાય ને અંદર કાચા રહે.

### રોટલી સાટાની

ઘઉંનો લોટ લઈ, તેલનું મોણુ શેરે ૦૧ દેવું. પછી કઠણુ બાંધી, ખાંડી, નરમ કરી, રોટલી વણવી. તેમાં ઉપર પ્રમાણે સાટો ચોપડી વણવી ને તવી ઉપર તળવી.

### ઘઉંની રોટલીના ખાખરા

ઉપસેલી રોટલીનો લોટ રોટલી કરતાં જરા કઠણુ બાંધી, અટામણુમાં બોળીને ખુબ પાતળી રોટલી કરી ધીમે તાપે તવી ઉપર શેકવી. ખરીને લાલ થાય કે ઉતારી લેવી.

### શેકેલી પડીયા રોટલી

શેકેલી રોટલીનો લોટ બાંધી મોટા લીંબુ જેવડા લુવા લેવા. અટામણુમાં બોળી, અડધી રોટલી વણાય કે ઉપર તેલ ચોપડી, આગળ પાછળની અડધી અડધી ફેર વાળવી. ઉપર તેલ ચોપડી, અટામણુમાં બોળવી. પછી પાછી ધાર ઉપર વાળી હોય તે સાથે વાળી, ઉપર તેલ ચોપડી, ચોખાના લોટમાં બોળી, અડધો આ છેડો ને અડધો સામેનો છેડો વાળી, તેને ઉપર પ્રમાણે તેલ ચોપડી, લુવો વાળી, ચોખાના લોટમાં બોળીને વણવી. અડધા ઇંચ જેટલી જડી રાખવી. તવી ઉપર શેકવી ને ઉતારવી. આ રોટલી ગરમ સારી લાગે. ટાઢી સારી લાગે નહિ.

### રોટલી જુવાર ખાજરીની મસાલાવાળી

જુવારના લોટમાં બધી જાતની લાજી નાખી, દહીં વતી બાંધી, આખળીયા ઉપર થાપી રોટલી થાય. મસાલો આગળ પ્રમાણે નાખવો. એજ પ્રમાણે ખાજરીની કરવી.

## ઘઉંની મોળી ખાટી

ઘઉંનો લોટ લઈ, મુઠી વળતું મોણુ ઘઈ, પાણી છાંટી, જેમ મોણુ હેતા હોઈએ, તેમ પાણીથી લોટ છૂટે ખાંધવો પછી લુવો વાળી, હથેલીમાં ગોળ ગોળ ફેરવી દાળી, ખાટી જેવી કરી, થોડા અંગારા ઉપર શેકવી ને ઘીમાં નાખી ખાવી.

## ખાટ્ટેલી ખાટી

ઉપર પ્રમાણે ખાટી વાળી, છાણું સળગાવી, ઉની રાખ રહે તેમાં ખાટી મૂકવી. ખાટી લાલ થાય કે કાઢવી. તપેલીમાં આઘણુ મૂકવું. આઘણુ થાય કે તેમાં ખાટી નાખવી. પછી કાઢી ઘીમાં નાખવી.

## જાજવો

ઘઉંના લોટમાં મુઠી વળતું મોણુ દેવું ને કઠણુ લોટ ખાંધી, મોટો રોટલો વણી તવી ઉપર નાખવો. બે તરફથી શેકાય ને લાલ થાય કે ઘી નાખી, ખુબ ધીમે તાપે રોટલો તળવો ને ખરો થાય કે ઉતારી ખાવાના કામમાં લેવો.

## ચોખાના લોટની પાનકી

ચોખાના લોટમાં ખૂબ મુઠી વળતું મોણુ નાખવું. હલદર, મીડું, (તીખી કરવી હોય તો મરચાની ભૂકી) નાખી ખુબ મસળી, ખાખરાનાં પાતરાં ઉપર તેલ ચોપડી, પુરી જેવડી થાપી, ઉપર બીજું પતરું મૂકી, ઉપર ઢાંકણું ઢાંકી, અંગારા મૂકવા ને લાલ થાય કે ઘીમાં ખાવી હોય તો ઘીમાં નહિતો તેલમાં ખાવી. સાજાં માણસ માટે ઢહીમાં ખાંધવી. માદાં માણસ માટે પાણીમાં ખાંધવી ને તેમાં મરચું નહિ પણ લસણ નાખવું. અંદર પાઇસાર સોડા નાખવો.

## પ્રકરણ ૨૧ મું બધી જાતની પુરી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧ હોય તો પા શેર મોણ નાખવું. લોટ કઠણ બાંધી ત્રણ કલાક પલળવા દઈ, ખુબ મસળી, અઘોળ ઘીનો સાટો દેવો. અઘોળ ઘી ને એક ચાંગળું પાણી લઈ ફીણી, અંદર લોટ મસળી, લોટમાં પરપોટો મસળતાં બોલે ત્યારે બાણવું કે મસળાયો. પછી જેવડી પુરી વણવી હોય તેવડા લુવા લઈ, અડધી પુરી વણી, ફેરવી નાખવી. વચ્ચે ન વણવી. કેર વણીને પાતળી કરવી. કઠણ લોટની પુરી હોય તો થોડી વણી રાખ્યા પછી તળવી ને ઢીલા લોટની પુરી વણતાં જવું અને તળતાં જવું. તળતી વખતે જે તરફ વણી હોય તે ઉપરનું પડ નીચે રહે ને ઉપરનું પડ નીચે રહે એમ લોઈયામાં તળવા નાખવી. કઠણ લોટની પુરીમાં શેરે ૦૧ શેર ઘી બેઈએ. ને નરમ લોટની પુરીમાં શેરે ૦૧૧ શેર થી ૦૧૧૧ શેર ઘી બેઈએ. પહેલાં ઘી ખૂબ ગરમ કરી, પછી ધીમે તાપ રાખવો. સાધારણ તાપ રાખી તળવી. પુરી નાખી ઉથલાવી નાખી આગળના પડ ઉપર ઘી છાંટવું. બે વખત તળે ઉપર કરી, પુરી ઘીમાંથી કાઢી લેવી. પુરી કાંસાની થાળી ઉપર સારી વણાય. આખળીઆ ઉપર બહુ પાતળી વણાય નહિ. નરમ લોટની પુરી હલકે હાથે વણવી. વણતી વખતે થાળી ઉપર સહેજ તેલ ચોપડવું.

## રવાની પુરી

શેર રવો અને ૦૧૧ શેર મેદો લઈ, મુઠી વળતું મોણ દઈ,

(તેલનું મોણ ચાલે તેલના મોણથી પતરી પડે.) કઠણ લોટ બાંધવો ને ખુબ ખાંડવો. રવો ખંડાઈ ઢીલો લોટ થાય કે ઉપર પ્રમાણે સાટો દઈ, નાના લીંબુ જેવડા લુવા પાડી ચોખાના લોટમાં બોળી, અડધા ઇંચ જેટલી જાડી પુરી વણવી. જલેબી તળવાની તાવડીમાં શેરે શેર ઘી પૂરી, ઘી થાય કે તાપ ધીમો પાડી, પુરીમાં ગોખા પાડવા ને તળવી. લાલ થવા દેવી નહિ. એ ત્રણવાર ઉથલાવીને તળવી.

### જીરા અજમાની પુરી

પુરીનો ઘઉંનો લોટ લઈ, શેરે ૦ શેર મોણ દઈ, મોટી બે ચમચી જીરું જરા અધકચરું ખાંડેલું નાખવું. નાની એક ચમચી હળદર નાખી પુરી વણવી. એ તેલમાં પણ તળાય ને ઘીમાં પણ તળાય. આજ પ્રમાણે જીરાને બદલે અજમો નાખીને થાય. અજમો નાખો તો હીંગ નાની અડધી ચમચી નાખવી. જીરાની પુરીમાં હીંગ ન નાખવી.

### ખાંડ ગોળની પુરી

ઘઉંનો લોટ આગળ જે પ્રમાણે રોટલીનો લખ્યો છે તેજ પ્રમાણે પાણીમાં કે દુધમાં ગોળ ખાંડ ઓગાળી મોણ દઈ બાંધવો. રોટલી કરતાં પુરીનો લોટ નરમ રાખવો કે કોર ફાટી ન જાય ને પુરી વણાય.

### કેળાંની પુરી

કેળાંને છૂંદી, ખાંડ ઘી નાખી, લોટ જેટલો બંધાય તેટલો બાંધી પુરી વણવી. શેર લોટમાં ચાર કેળાં ભેઈએ. નાનાં હોય તો ૬ ભેઈએ. ખાંડ શેર લોટે નવટાંક ને ઘી

પણ નવટાંક લેવું પછી સાટામાં અઘોળ ઘી લેવું ને પુરી વણી ઉપર પ્રમાણે તળવી.

### કાચાં કેળાંની પુરી

કાચાં કેળાંને બાફી, ખૂબ ઝીણું વાટી આદુમરચાં, હીંગ, મીઠું નાખી એની પુરી કરવી. સુકે મસાલો પણ નાંખાય. કેળાં કણી ન રહે તેમ ખુબ વાટવાં. પછી પુરી વણી તળવી.

### બટાકાની પુરી

બટાકાને બાફી ખૂબ વાટવા ને ફીણવા. પછી એક કકડા ઉપર તેલવાળી આંગળી કરી, પુરીની માફક ગોળ કરી તળવી. એમાં લીલો મસાલો ઝીણો વાટીને નાખવો. મીઠું, હળદર, હીંગ નાખવાં. બટાકાની ગળી પુરી પણ થાય. તેમાં શેરે ૦૧ શેર ખાંડ નાખી ખદખદાવી કઠણ થાય કે વણવી. લોટમાં બોળીને અથવા તેલ લઈ ઉપર પ્રમાણે વણવી. આ પુરીમાં લોટ નાખવો હોય તો મેદાનો ૦૧ શેર જેટલો લોટ નાખવો.

### રતાળુની પુરી

રતાળુ ને બાફી ખુબ ઝીણો વાટી શેરે ૦૧ શેર લોટ ઘઉંને ને ૦૧ શેર ચણાનો લોટ લેવો. માણુ ઢઈને તેમાં આદુમરચાં, હીંગ, મીઠું, નાખવાં. હળદર નાખવી નહિ. કંદની કણી રહેવી ન જોઈએ.

### ચીકણાં અળુખડાંની પુરી

અળુખડાંને બાફી ઉપર પ્રમાણે પુરી કરવી. એજ પ્રમાણે શક્કરીયાંની પણ કરવી. આમાં સહેજ લીંધુ નીચોવવું.



## દુધીની પુરી

દુધી શેર ૧ ને બાફી નાખી ખુબ છૂંદી નાખવી. તેમાં લોટ ઘઉંનો ૦૧૧ શેર અને ૦૧ શેર ચણાનો લેવો. આદુમરચાં, લસણ, નાખી લોટ બાંધી પુરી વણવી. મસાલાવાળી પુરી તેલમાં તળવી. એમાં સહેજ બાંડ ને દહીં નાખવાં. દુધીને ખુબ વાટી એક રસ કરી લોટ બાંધવો.

## ચોખાના લોટની પુરી

ચોખાનો લોટ જેટલો હોય એટલું પાણી ભેળવી સગડી ઉપર મૂકી હલાવ હલાવ કરી ખીચી કરવી. બળે નહિ તે બેલું પછી તેને મસળી પુરી વણવી ને તળવી.

## જુવારની પુરી

જુવારના લોટને પણ ઉપર પ્રમાણે બાફી પુરી કરવી, અગર ઉના પાણીથી બાંધી મસળી પુરી કરવી. પણ આ બઢી થાય; બાફેલી પાતળી થાય ને સારી થાય.

## અડદાળી પુરી

અડદની દાળ ૦૧ શેર; ઘઉંનો રવો ૦૧૧ શેર, ચણાનો લોટ ૦૧ શેર, આમાં મુઠી વળતું મોણ દઈ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી વણવી.

## ગોખા પુરી

૦૧૧ શેર રવો, ૦૧૧ શેર મેદો, અને ૦૧૧ શેર ચણાનો લોટ લેવો. ચણાનો લોટ જુદો રાખવો. ઘઉંનો રવો અને મેદો એકઠાં કરી મુઠી વળતું મોણ નાખવું. છડેલું જીરું શેરે મોટી બે ચમચી અને મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. મરીના

કકડા પણ નાંખાય. કઠણ લોટ ખાંધી ખુબ ખાંડવો ને ઘીનો સાટો લઈ મસળવો. પછી શેરના બે લુવા કરી, મોટા રોટલા વણવા. પછી ૦૧ શેર ચોખાના લોટનો સાટો લગાડવો. ૦૧ શેર ચોખાનો લોટ અને નવટાંક ઘી બેને ફીણી એક ચાંચળું દૂધ નાખી સાટો કરી, વીંટોવાળી તેમાંથી નાના લીધું જેવડા લુવા પાડવા. ચણાનો લોટ રાખ્યો હોય તેને ઘીનું મોણુ ઢઈ એકલું મીઠું નાખી ખાંધવો ને અડધી પુરી વણી હોય તેમાં સોપારી જેવડો ચણાના લોટનો લુવો મૂકવો. પાછો લુવો કરી પુરી વણી તેલમાં તળવી. તેલમાં ઓળીયાં પડે એવું પહેલાં તેલ ખુબ ગરમ કરવું. પછી તાપ ધીમે પાડી દેવો ને પુરી તળવી તો પુરી સારી થશે. લાલ થવા દેવી નહિ. પુરી વણી અંદર ગોળા પાડવા. એ પુરી ઉપસવા દેવી નહિ.

### ફરસી પુરી

રવો શેર ૦૧ અને મેદો શેર ૦૧ લઈ જૂં મરીના કકડા તથા હળદર નાખવાં. બીજો મસાલો નાખવો નહિ. લોટને સુઠી વળતું મોણુ ઢઈ, પાણી નાખી, લોટમાં મોણુ ઢઈએ તે પ્રમાણે પાણીવાળો લોટ કરી, બે કલાક દાખી રાખવો. રવો પલળી જાય કે તેમાંથી લીધું જેટલો લોટ લઈ લુવો કરી, પુરી બાડી વણી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તળવી. મીઠાનું માપ આગળ આપ્યા પ્રમાણે નાખવું. અંદર મોળું ઢહીં નવટાંક નાખવું તો સારી થશે.

### રતાળુના આખા પક્ષીતાની

મોટો કમોદીઓ રતાળુ હોય તેના ગોળ પાતળા

પલીતા પાડવા. મેદાનો લોટ ૦૧ શેર અને ચણાનો ૦૧ શેર લઈ મોણ નવટાંક દેવું. મરીના તાંદળાં મરચાં લઈ જીનું મીઠું, ને ચમચી સંચોરો નાખવાં. હળદર નાખવી નહિ. તેનું ખીરું કરી મોટા રતાળુનો પલીતો હોય તે ખીરામાં બોળી તેલમાં તળવો.

### બધી જાતનાં કઠોળની પુરી

મઠની દાળ દળાવી શેર મઠની દાળમાં નવટાંક અડ-દની દાળ નાખવી. તેમાં મીઠું મોટી બે ચમચી, સંચોરો નાની એક ચમચી, હળદર એક ચમચી, અજમો ખાંડી છડેલો મોટી એક ચમચી વગેરે નાખવાં. લોટમાં ખાડો કરી અઘોળ તેલ નાખવું. મીઠું, સંચોરો, શેકીને ઝીણાં ખાંડી, શેર લોટ હોય તો ૦૧ શેર પાણી કે દુધમાં તે મીઠું સંચોરો પલાળી રાખવાં. દુધમાં કરવી હોય તો સવારે ને પાણીમાં લોટ બાંધવો હોય તો રાત્રે મીઠું સંચોરો પલાળવાં અને લોટમાં ખાડો કર્યો હોય ને તેલ નાખ્યું હોય તેમાં નીતરતું પાણી નાખી, તેલપાણી એક કરી, લોટ બાંધવો. પછી ખાંડવો ને પુરી વણતી વખતે ઘીનો સાટો દેવો ને ઉપર પ્રમાણે તેલમાં તળવી. આજ પ્રમાણે દરેક દાળની થાય. મરચાંની બૂકી મોટી બે ચમચી નાખવી.

મગની દાળની પુરીમાં પણ અજમો નાખવો નહી. બાકી મસાલો ઉપર પ્રમાણે.

વાલની દાળની પુરીમાં હળદર નાખવી નહિ.

મસુરની અને વટાણાની દાળની પુરી પણ એજ પ્રમાણે થાય.

## પુરી ચણાની

ચણાનો લોટ શેર ૧ ને નવટાંક અડદનો લોટ ઝીં  
 દળાવવો. એમાં ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે રૂપીયા ભાર મે  
 દેવું. એમાં સંચોરો રૂપીયાભાર લેવો. મીઠું સંચો  
 શેકી પાણી ઉકાળી લોટ બાંધવો. મરચાંની ભૂકી અને મરી  
 તાંદલા નાખવાં. કઠણ લોટ બાંધી ખૂબ ખાંડી વણવી. વણ  
 વખતે ઘીનો સાટો દેવો. સંચોરાની જગોએ સોડા નાખવા  
 વધારે ફરસું થાય.

## પ્રકરણ ૨૨ મું

### બધી જાતની કચોરી ને છુઘરા

#### બટાકા પેટીસ ને બટાકાના રોળ

શેર અડદની દાળને રાત્રે પલાળી સવારે બે ત્રણ વખત પાણીથી ઘોઈ પત્થરની નીસા ઉપર વાટવી. પછી તેલમાં સાંતળી નાખવી ને છુટો ભૂકો થઈ જાય કે અંદર ઝીણું મીઠું શેરે મોટી બે ચમચી, લવીંગ તજનો ભૂકો મોટી એક ચમચી, અને લાલ દરાખ શેરે ૨૫-૩૦ દાણા નાખવી.

વીસ મરચાંની ઝીણી કકડી, ખાંડ શેરે અઘોળ એટલે મોટો એક ચમચો, નાખી લીધુંનું ફાડચું અડધું નીચોવવું. કેાથમીર, લીલું કેાપફં આ બધું તૈયાર કરી મેદાનો ને રવાનો લોટ શેર ૦૧ મૂઠી વળતું મોણુ દઈ ખાંધવો ને પાતળી પુરી વણી તેમાં ઉપરનો સાબો ભરી પુરીનું મોઢું બંધ કરી તેલમાં તળવી. લોટને બદલે બટાકાને બાફીને નીસા ઉપર ખુબ વાટી મસળી એક કકડા ઉપર કે હાથ ઉપર તેલ લઈ બટેટાની પૂરી વણી અંદર મસાલાનો ભૂકો ભરી મોઢું બંધ કરી ગોળ કરી તેલમાં તળવી. આજ પ્રમાણે દરેક દાળની તેમ દરેક લીલવાની કચોરી થાય. મકાઈની કચોરી થાય. મકાઈને છીની ઉપર પ્રમાણે છીલ તળવો ને મસાલો નાખવો.

ચણાની દાળની, મગની દાળની, વટાણાની દાળની, તુવેરના લીલવાની, ચોળીના લીલવાની, લીલા વટાણાની અને પાપડીના લીલવાની કચોરી આ જ પ્રમાણે થાય.

## ખીરીઆનીની કચોરી

ચોકળું દહીં લઈ તેને કઠણ ખાંધી ઉપર ભાર મૂક દોચા જેવું કરવું. પછી નારંગી છોલી તેની પીસીના કકડ લીલી દરાખ ને પાકાં કેળાંની કકડી કોથમીર મરચાંની કકડ ને મીઠું ફક્ત નાખવું એ બધું દહીંમાં નાખી એક ક કચોરી માફક ભરી તળવી.

જે લસણ ખાતું હોય તેણે લીલું લસણ, કોથમી નાખવાં. જેટલી જાતની કચોરી તેટલી જાતના ઘુઘરા થાય. ઘુઘરામાં મેદાનો ને રવાનો લોટ લેવો, આખી પાપડ ચુટીને પાપડીના ચોળીના ઘુઘરા થાય. એમાં તજ, લવીંગ નો ભૂકો નાખવો નહિ. આદુ, મરચાં, કોથમીર, કોપ નાખવાં. મકાઈના પણ ઘુઘરા કચોરી માફક થાય. ઘુઘ ઘઉંનો કે મેદા રવાનો લોટ પુરી માફક ખાંધી પુરી વા વચ્ચે સાજો ભરી પુરીને ઘે પાસેથી ખીડવી ને ચપટીએ ધા બંધ કરવી ને ચપટી કરી વાળવી એમ આમળા પાડવ

## બટાકા પેટીસ

બટાકાને બાફી નીસા ઉપર વાટી લોટ માફક કણ કરવી. બીજા બટાકા છુંદી, આદુ, મરચાં, લસણ, કોથમીર લીલું કોપરું નાખવાં. મીઠું નાખવું. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પુરી કરી અંદર બટાકાનો છુંદો ભરી ગોળ વાળી જર ચપટી કરી તેલમાં તળવી. આજ પ્રમાણે રતાળુને છુંદ બટાકાની પુરીમાં ભરી થાય ને શક્કરીયાંની પણ થાય.

## ખટાકાના રોળ

ખટાકાને બાફી છુંદી શેર ખટાકાના છુંદામાં ૧ રૂપિયા-  
ભાર મેદો લેવો. પછી આદુ, મરચાં, કેથમીર, લસણ  
નાખી મસળી લોટ તૈયાર કરી અંદર મીઠું નાખવું. હળ-  
દર, હીંગ નાખવાં નહિ. એનાં મુઠીયાં વાળવાં ને મેદાનો  
લોટ અઘોળ જેટલો લઈ પાતળું એટલે મુઠીયાંને લાગે એવું  
ખીંકું કરી તેમાં મુઠીયાં રગદોળી પછી કારો રવો લઈ તેમાં  
રગદોળી તળવાં. લાલ થાય કે કાઢવાં; બહુ તાપ ના રાખવો.  
ઘીમાં તળવાં.

## પ્રકરણ ૨૩ મું

### અધી જાતનાં બજાયાં

#### રતાણનાં

રતાણ છોલી ઉપરનું લાલ પડ પણ છોલી નાખી પાતળા ગોળ પુરી જેવા પલીના પાડવા. શેર રતાણું ને ૦૥ શેર લોટ ચણાનો લેવો. તેમાં સંચોરો અગર સોડા મોટી એક પાટી ચમચી નાખવો. મીઠું મોટી બે ચમચી નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. હીંગ નાની ચમચી અડધી નાખવી. મોણુ નાખવું નહિ. મરચાંની ભૂડી મોટી ચમચી બે નાખવી. તીખું ઓછું ખાતાં હોય તો ઓછું નાખવું. ધાણાના તાંદલા, મરીના તાંદલા પણ નાખાય. ખીર પાતળું પલીતાને ચોંટે એવું રાખવું કે પુરી માફક બજાયાં કુલે. પાતળું બહુ હશે તો પીતા ઉપર ચોંટે નહિ ને જાડું બહુ રાખ્યાંથી પડ જાડું થશે. માટે બહુ જાડું નહિ ને બહુ પાતળું નહિ એવું રાખવું. કકડતું તેલ જરા નાખવું, વધારે નહિ. લોટ ઘરનો દળાવેલો લેવો.

### બજાયાં મેથીની બાજનાં

મેથીની બાજ ઝીણી છીણી ચણાનો લોટ શેર બાજાએ ૦૥ શેર લેવો. તેમાં સૂકાં મરચાંની ભૂડી, સંચોરો ઉપર પ્રમાણે તથા ધાણાના તાંદલા નાખી બજાયાં બરાબર એવો લોટ રાખી પાડવાં. આ બે જાતનાં થાય છે. એક નરમ લોટનાં બીજાં કઠણ લોટનાં. ઘણાં અંદર ધાણા જીરું, આદુ, મરચાં,



હીંગ નાખે છે તેમાં કેળાં, દહીં, સહેજ ખાંડ પણ નાંખાય. પણ એકલી મેથીની ભાજનાં સારાં થાય. દરેક ભજ્યાનાં ખીરામાં કકડેલું તેલ શેરે અઘોળ નાખવું.

### ભજ્યાં કેળાંનાં

કેળાંના ગોળ પક્ષીતા એક ઈંચ જેવડા જડા પાડવા ને રતાળુના ખીરાની માફક ખીરું કરી કેળાંના કકડા ઓળી ભજ્યાં પાડવાં. મસાલો પણ ઉપર પ્રમાણે નાખવો. લોટમાં કેળાં છુંદી નાખીને પણ ભજ્યાં પડાય.

### ભજ્યાં કાંદાનાં

કાંદાને છોલી ગોળ પક્ષીતા પાડી રતાળુ કંદનું ખીરું બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે ખીરું કરવું. અંદર થોડો સંચોરો નાખવો ને મરી નાખવાં. ખીરામાં કાંદા ઓળી ભજ્યાં પાડવાં. ભજ્યાં પાડવામાં લોઈયામાં શેર કાંદા હોય તો અડધી કડાઈ જેટલું તેલ મૂકવું. તેલ સાફ થાય ને ઓળીઆં પડે એટલે સાધારણ તાપ કરી ભજ્યાં પાડવાં. કાંદાને ઝીણા છીની ગોટા પણ પડાય.

### કારેલાંનાં ખલવાં

કારેલાંની લાંબી ચીરી કરવી, એક કારેલાંની ૬ ચીરી કરવી. તેને મીઠું નાખી બે હાથે ચોળવાં ને પાણી નીચોવી કાઢી છટાં થઈ જાય પછી ભજ્યાં જેવું ખીરું હોય તેમાં રગદોળી ભજ્યાં માફક તળી કાઢવાં. મસાલો ભજ્યાં માફક નાખવો. સંચોરો નાખવો નહિ, ને આખાં મરી નાખવાં.

### ગલકાનાં

ગલકાને છોલી ગોળ પલીતા પાડી કેળાંનાં ભજ્યાં  
માફક કરવાં. આજ પ્રમાણે તુરીયાનાં થાય.

### પોઈનાં

પોઈનાં પાત્રાં ઘોઈ ચોખ્ખાં કરી ખીરું કાંદાનાં  
ભજ્યાંના જેવું કરી ખીરામાં પાત્રાં બોળી તેલમાં તળવાં.  
આજ પ્રમાણે એળચાનાં પાત્રાં ને અજમાનાં પાત્રાંનાં પણ  
થાય. આ બધાં પાત્રાં ઝીણાં છીનીને મેથીનાં ભજ્યાં  
માફક પણ થાય.

### ચાંપાનાં

ચાંપાની અંદરથી ગોટલી કાઢી નાખી કેળાંનું ખીરું  
કરીએ તે પ્રમાણે ખીરું કરી તેમાં ચાંપાં બોળી ભજ્યાં કરવાં.

### રાયણાંનાં

રાયણાંને પાણીના તપેલામાં બોળી રાખી સારાં ઘોઈ  
ખીયાં કાઢી નાખી ખીરામાં બોળી ભજ્યાં કરવાં.

### ઘઉં મેથીનાં

ઘઉંનો લોટ શેર ૦૧ લઈ મોણ રૂપિયાભાર ઢઇ હીંગ,  
મરચાં, મીઠું, હળદળ નાખવાં. મીઠું મોટી એક ચમચી  
હળદર અડધી ચમચી, હીંગ નાની અડધી ચમચી, મેથી  
મોટી એક ચમચી શેકી ભૂંદો કરી ઢહોં શેર ૦૧ નાખી  
લોટ બાંધી ગોટા તેલમાં મૂકાય તેટલો નરમ લોટ રાખી  
ભજ્યાં કરવાં.

### કૌથમીર લસણનાં

ચણાનો લોટ શેર ૦૧, રવો શેર ૦૧ કૌથમીર શેર ૦૧ લસણ નવટાંક આટલું લેવું. કૌથમીર લસણ ઝીણું છીની લોટમાં રૂપિયાભાર મોણુ દઈ મોટી દોઢ ચમચી મીઠું અને બે ચમચી ધણુ જીરું નાખી મેથીની ભાજી માફક ભજ્યાં પાડવાં.

### ચણાની વાટીદાળનાં

ચણાની દાળને ( સવારે ભજ્યાં કરવાં હોય તો) રાત્રે પલાળી મૂકવી. સવારે બે ત્રણ પાણીથી ઘોઈ નીસા ઉપર ઝીણી વાટી તેમાં સૂકાં મરચાંની બૂકી મીઠું (હળદર નહિ) નાખી ગોળ ગોટા પાડવા. ઘણું લીલો મસાલો પણ નાખે છે. અંદર સહેજ સોડા નાખવો. આજ પ્રમાણે બધી દાળને વાટીને ભજ્યાં થાય.

### મકાઈનાં

મકાઈને છીની નીસા ઉપર વાટી તેમાં લીલાં મરચાં, આદુ, લસણ, કૌથમીર, મીઠું નાખી તેનાં ભજ્યાં પાડવાં. શેરનું માપ આપ્યું છે તે પ્રમાણે મીઠું નાખવું. સંચોરો, હળદર નાખવાં નહિ.

### વેંગણનાં

વેંગણને છોલી ગોળ પલીતા પાડી ચણાના લોટનું ખીરું બધાં ભજ્યાંના જેવું કરી ગોળ પલીતા પુરી જેવા પાડ્યા હોય તે બોળી ભજ્યાં પાડવાં. ખીરામાં હળદર

નાખવી નહિ. મરચાંનાં લજ્યાં કરવાં હોય તો મરચાંમાં ઉલો કાપ મૂકી લીંબુ નીચોવી મીઠું ભરવું ને લજ્યાં કરવાં.

### ખટાકાનાં

રતાળુ કંદની માફક ખટાકાનાં લજ્યાં કરવાં. આજ પ્રમાણે શક્કરીઆનાં કરવાં. કોળાને ખાફી છુંદી તેનાં પણ ગોટા જેવાં લજ્યાં કરવાં.

### કેરીનાં

પાકી આપ્રુસની અગર પાઈરીની પોચી પડી ન હોય તેવી કેરી લાવી છોલી કકડા પાડવા ને ચણાના લોટનું ખીરું રતાળુની માફક કરવું. અંદર સંચોરો ન નાખવો. મરચાંની ભૂકી ને મીઠું નાખવું. ને કકડા બોળાય એવું ખીરું રાખી લજ્યાં પાડવાં. કેરીના રસનાં પણ લજ્યાં થાય. લોટમાં રસ નાખવો ને ગોટા મૂકવા.

### લીલાં ફળનાં

લીલી દરાખનાં પણ રાયણ માફક લજ્યાં કરવાં. દરાખ ખાટી ન જોઈએ. ખાટી હોય તો તેમાં જરા ખાંડ નાખવી.

મોસંબી છોલી અંદરથી બીયાં કાઢી એનાં પણ લજ્યાં થાય. એજ પ્રમાણે નારંગીનાં થાય, જમરૂખનાં થાય ને ચીકુનાં પણ થાય. અનનાસનાં પણ થાય.

### કેળાના ફુલનાં

કેળાના ફુલને છોલી છીણી મેથીની ભાળ માફક લજ્યાં કરવાં. મસાલાનું માપ આગળ આપ્યું છે.

## દહીંનાં

મોથું દહીં લઈ તેમાંથી તમામ પાણી કાઢી નાખી દહીંમાં આદુ, મરચાં, કોથમીર, લીલું કૌપરું ને મીઠું નાખી ગોળ લુવા જેવું કરી ચણાના ખીરામાં બોળી બજ્યાં તળવાં. અંદર સહેજ એક ચમચી ખાંડ નાખવી. દહીંમાં પાણી બીલકુલ રહેવું ન જોઈએ.

## ભાખરવડી

કૌપરું શેર ૦૧, કોથમીર શેર ૦૧, મરચાં નંગ દસ, કાંદા શેર ૦૧, તલ એક રૂપિયાભાર, ખસખસ મોટો ચમચો ૧, ગરમ મસાલો મોટો ચમચો ૧, લવીંગ તજનો ભૂકો મોટી ચમચી ૧, મીઠું મોટો ચમચો ૧, ચણાનો લોટ શેર ૧, આટલું તૈયાર કરી ચણાના લોટમાં પાશેર મેદાનો લોટ નાખવો. તેમાં રૂપિયાભાર મોણ નાખવું. મીઠું મોટી ચમચી બે અને મરચાંની ભૂકી મોટી ચમચી બે નાખવી. લોટ ત્રણ કલાક આગળ ખાંધવો. કૌપરું છીની-થી છીની લોઈયામાં સહેજ તેલ નાખી ધીમે તાપે શેકવું. કાંદાની લાંબી કાતળી પાડી તેલમાં તળવી. લાલ ને ખરી થાય કે ઉતારી લેવી. તલ જરા શેકવા. લસણની કકડી પણ તળવી. બધો મસાલો એકઠો કરી ગરમ મસાલો તથા મરચાંની કકડી નાખવી ને થોડો ગરમ મસાલો નીસા ઉપર પાણી સાથે ઝીણું વાટવો ને લોટ ઉપર ચોપડાય એવો વાટવો. પછી ચણાના લોટમાંથી નવટાંક લોટનો લુવો લઈ ચણાના લોટમાં બોળી પાતળો તળેલી રાટલી જેવો વણી

ઉપર વાટેલો ગરમ મસાલો ચોપડવો ને તલ કોપડું કૈથ-  
 મીરનો બધો મસાલો ઉપર નાખવો ને ઢાંખવો. પછી  
 રોટલાનો વીંટો વાળી દબાવવો ને સક્કર પારા જેવડા કકડા  
 કરવા. તેને બજીયાં માફક તળવી. પાણીમાં બાફીને પણ થાય  
 છે. બાફીને પછી તળવી પણ તે ઝાઝો વખત રહે નહિ.

## પ્રકરણ ૨૪ મું

### બધી જાતનાં પાત્રાં

#### અળુનાં

શેર અળુનાં પાત્રાં લાવી; તેને સાફ ધોઈ, કકડા વતી લુછી નાખવાં ને ઉપર બે ભાગ દેખાય છે તેમાં વચ્ચે ડીચકા સુધી કાપીને નાનાં મોટાંનો વળ જુદો કાઢવો. શેર પાત્રાં હોય તો ચણાનો લોટ શેર જોઈએ એમાં મોણુ બહુ નાખવું નહિ. સંચોરો મોટી દોઢ ચમચી નાખવો. મરચાંની બૂકી ગરમ મસાલો મીઠું આટલું નાખવું. કેટલાક આમલી, ગોળ અગર ખાંડ નાખે છે. પણ ખાંડ નાખવાથી પાત્રાંનો વીટો ઓસરી જાય છે માટે ગોળ ખાંડ નાખવાં નહિ; છતાં જોઈએ તો સહેજ નાખવાં. ખટાશ જરાક નાખવી હોય તો આમલી કે દહીં નાખવું. લીલા મસાલાનાં કરવાં હોય તો આદુ અધોળા; મરચાં જેવું તીખું જોઈએ તે પ્રમાણે અને ધાણા જીરું નાખવું. ગરમ મસાલો જોડે ધાણા જીરું નાખવું નહિ તેમ હીંગ પણ નાખવી નહિ. આ બધો મસાલો નાખી ખીરું તૈયાર કરી પાત્રાં ઉપર ચોપડાય તેવું રાખવું. પછી પહેલું મોટું પાત્રું લઈ બધું મૂકવું. જે બાબુ નસ દેખાય તે પાસા ઉપર લોટ ચોપડવો. લોટ પાત્રાં હોય તેટલો જાડો ચોપડવો. મોટું પાત્રું ચોપડાઈ જાય કે એનાં બે પાસાં ઉપર નાનાં પાત્રાં મૂકીને તે ચોપડવાં એમ ત્રણ પાત્રાંનો થર કરવો. પછી બે પાસેથી થોડાં વાળવાં.

તેના ઉપર લોટ ચોપડવો ને ઉપરના ભાગમાંથી ૦૧ ભાગ જેટલો ભાગ વાળી તેના ઉપર લોટ ચોપડવો ને પછી દાળીને વીંટો વાળી ઉપર પણ લોટ ચોપડવો. પછી એના એક કે દોઢ વેઢા જેવડા જડા કકડા કરી લોઈઆમાં તેલ મૂકી પાત્રાં મૂકવાં. પાત્રાંને એકદમ બહુ તાપ ન કરવો. તળેનું પાત્રું બરોબર થાય કે ઉથલાવવાં તો છુટી નહિ જાય ને અંદરથી પણ તળાશે ને કાચાં હલાવ હલાવ કરશે તો વીંટો છુટી જશે. આ પાત્રાં તપેલામાં પાણી મૂકી ઘાસનો માળો મૂકી બાફીને પણ કરે છે. બાફીને બહાર કાઢી ટાઢાં પડે ત્યારે કકડા કરી તેલમાં ભજીયાં માફક તળીને થાય. હીંગ મરચાં રાઇનો વઘાર કરી રાખી બાફેલાં પાત્રાંના કકડા કરી વઘારીને પણ ખાવામાં લેવાય. ઉપર લીંબુ નીચોવી ખાતું. ચણાના લોટને બદલે ઘણાં તુવરની દાળ ને ચોખા દળાવી તે વડે પણ પાત્રાં ચોપડે છે. જુવારનો લોટ પણ વપરાય છે. પણ દરેકમાં ચણાનો થોડો પણ લોટ જોઈએ.

### વાટીદાળનાં

આગળ લખ્યા પ્રમાણે પાત્રાં લાવી ચણાની દાળ ને પલાળી ઝીણી વાટી આગળ પ્રમાણે મસાલો નાખી પાત્રામાં ચોપડી કરવાં.

### મલાઈનાં

પાત્રાંને લાવી આગળ માફક સાફ કરી ખીંડ તૈયાર કરી પાત્રાં ઉપર મલાઈનો રગડો ચોપડી ઉપર ખીંડ ચોપડી



વીંટા વાળી કકડા કરી તપેલીમાં સાઈ તેલ મૂકી પાત્રાં મૂકવાં ને ઉછાળી ઉછાળીને કરવાં. છુટી ના જાય તે તપાસવું. એક પડ થાય પછી ઉછાળવાં. આજ પ્રમાણે દુધ પાણીમાં પાત્રાં મૂકી કરવાં. પહેલાં ઢાંકવાં. બફાય પછી ઢાંકવાં નહિ. રાતાં ને આકરાં થાય કે કાઢવાં. આજ પ્રમાણે નીચે મુજબનાં તમામ જાતનાં પાત્રાં થાય છે.

### કોખીજનાં

પાત્રાં વચ્ચેની મોટી જાડી નસ હોય તે કાઢી અગુનાં પાત્રાં માફક કરવાં.

કોખીજનાં, પોઈનાં, ગલકાનાં, કોળાનાં, તુરીયાનાં, દુધીનાં, સમુદ્રશોષનાં આ દરેક જાતનાં પાત્રાં થાય છે. મસાલો ઉપર પ્રમાણે. ખીં જરા જાડું રાખવું. આ તમામ પાત્રાંમાં લીલા લીલવા તમામ જાતના ઝીણા વાટીને ચણાના લોટની જગાએ ચોપડી શકાય. લીલા લીલવા વાટીને તેમાં શેરે પાશેર ચણાનો લોટ નાખવો. એકદમ બહુ તાપ કરવો નહિ. તેમ હલાવવામાં ઉતાવળ કરવી નહિ.

## પ્રકરણ ૨૫ મું

### દરેક જાતનાં ઢોકળાં

શેર અડદની દાળ ને પાશેર ચોખા ને ઝીણાં દળાવી મુઠી વળતું મોણુ નાખવું. તેમાં મીઠું મોટો ચમચો, હળદર નાની ચમચી ૧, હીંગ નાની ચમચી ૧ ને બહુ સારી હોય તો અડધી નાખવી. જો શીયાળો હોય તો ખૂબ ગરમ પાણી અને છાશ અથવા દહીંથી ઢોકળાં બાંધવાં. અંદર સંચોરો અડધી ચમચી અગર બેકીંગ પાઉડર નાખવો ને ખૂબ ફીણીને પરપોટા બોલે ત્યારે જાણવું કે ફીણાયો. થાળીમાં પથરાય એવો લોટ રાખવો. લોટ શીયાળામાં આગલે દહાડે સવારે પલાળીને બીજે દહાડે કરવાં ને ઉનાળો હોય તો રાત્રે પલાળી સવારે કરવાં. ખીંચે થાળીમાં પાથરવું તે હલાવી નાખવું નહિ. કડછી વડે કેરેથી લઈ થાળીમાં નાખી થાળી ઠોકતાં જવું ને થાળીમાં પાથરવું. થાળી ફેરવતાં જવું ને ઠોકવી. અંદર આથતી વખતે અઘોળ જેટલું આદુ ને પંદર મરચાં નાખવાં. તપેલામાં પાણી ભરી ચારણી ઉંઘી નાખી ઉપર થાળી મૂકવી. ઢોકળાં પાથરતી વખતે થાળીમાં તેલ ચોપડવું. પાણી ઉકળે કે થાળી સીધી મૂકવી નીકર વાંકાં થઈ જાય તો એક તરફ જડાં ને એક તરફ પાતળાં થાય. તપેલામાં થાળી મૂકી ઉપર થાળી ઢાંકવી. થાળીને કકડો બાંધવો કે જેથી વરાળના પાણીનાં ટીપાં બાહે તે ઢોકળાંમાં પડે નહિ. હવે તો ઢોકળાંના દાખડા નીકળયા છે. આ ઢોકળાં જડા લોટનાં પણ થાય,

અડધી અડદની દાળ ને અડધા ચોખાને દળાવી ઉપર પ્રમાણે ઢોકળાં થાય. આમાં મોણુ ઓછું ખપે. મોટા રવા જેવો લોટ દળાવવો. ઢોકળાંને માટે અડદની દાળ જુની લેવી તેથી સારાં ફૂલે.

### ઈંદડાં

અડદની દાળ શેર ૦૧, તુવેરની દાળ શેર ૦૧, ચોખા શેર ૦૧ એ ત્રણેનો મોટા રવા જેવો લોટ દળાવી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે મસાલો નાખવો. આમાં હળદર નાખવી નહિ ને થાળીમાં ખીરું પાથર્યો પછી ઉપર મરીના કકડા નાખવા. આને ઈંદડાં કહે છે.

### ઢોકળાં

ચોખા શેર ૦૧૧, અડદની દાળ શેર ૦૧ એને પણ ઉપર પ્રમાણે દળાવી કરવાં. પરચુરણ બધી લેગી દાળનાં પણ થાય. મસાલો આગળનાં ઢોકળાં માફક નાખવો. અડદની વાટી દાળનાં ઢોકળાં પણ આજ પ્રમાણે થાય. દરેક દાળનાં વાટીને થાય. ઢોકળાંનું ખીરું જે ચડયું હોય તો જ કરવાં નીકર નહિ. શિયાળામાં એકાએક ખીરું ચડતું નથી. ઉનાળામાં ચડી જાય. ચોખાસામાં પણ વાર લાગે. માટે જેવું કે ખીરા ઉપર કુણગી કુટી હોય તો ઢોકળાં કરવાં. નીકર જાળી નહિ પડે. વાટીને પણ થાય.

### ખમણુ ઢોકળાં

ચણુની દાળને ઘોઈ સવારે પલાળવી ને રાત્રે ઝીણી વાટી ૦૧૧ શેર ચણુની ને ૦૧ શેર અડદની દાળ વાટી તેમાં

આહું મરચાં તથા રહેજ નાની ચમચી સંચોરો ને મીઠું મોટી ચમચી નાખવું ને ખુબ ફીણવું. આમાં અડદની દાળને બદલે ઘઉંનો રવો પણ મોણુ દઈને નંખાય. તેને રાત્રે રહેવા દેવું ને સવારે ઢોકળાંની માફક બાફી શક્કરપારા જેવડા કકડા કરવા. પછી શેર ૦૧ તેલ મૂકી હીંગ મરચાં ને રાઈનો વધાર કરી વધાર થાય કે ખમણુ ઢોકળાં તપેલામાં નાખી ઉછાળવા. પછી થાળીમાં કાઢી ઉપર કેથમીર અને ખમણુવું લીટું કોપરં ભભરાવવું ને ખાવાં. આજ પ્રમાણે દરેક દાળનાં થાય.

તુવેરની દાળનાં, ચોળીના લીલવાનાં, તુવેરના લીલવાનાં ને વટાણાના લીલવાનાં પણ ખમણુ ઢોકળાં થાય. દરેકમાં પાશેર રવો નાખવો. લીલવાને ખુબ ઝીણા વાટી થાળીમાં પથરાય તે પ્રમાણે ફીણવા. હળદર નાખવી નહિ. સહેજ સંચોરો નાખવો. આહું મરચાં નાખવાં. લીલા વાલનાં હરમાં લાગે માટે લખ્યાં નથી. એમાં નવટાંક જેટલો રવો નાખવો હોય તો નાખવો. બહુ ઝીણા ન વટાયા હોય તો રવો નાખવાથી ઢોકળાં થાય.

### ઢોકળાં બટાકાનાં

બટાકાને બાફીને છોલી નાખવા. પછી ખુબ ઝીણા વાટવા. તેમાં ચણુનો લોટ તથા રવો મળી ૦૧ શેર લેવો. મુઠી વળતું મોણુ દેવું. આહું અઘોળ, મરચાં છ, તીખું ખાતા હોય તો વધારે, હીંગ નાની ચમચી, મીઠું મોટી ચમચી ૩ નાખવી. લોટમાં બટાકા ભેળવી દેવા. તેમાં ૦૧ શેર દહીં નાખી ખુબ ફીણવું. ઢોકળાં થાળીમાં પથરાય

એવું નરમ ખીરું રાખવું. રાત્રે પલાળી મૂકવું. સવારે ણીળાં ઢોકળાંની માફક કરવાં. ઢોકળાંની થાળીમાં તેલ ચોપડી ઢોકળાં ઉતારવાં.

### રતાણુ કંદનાં ઢોકળાં

રતાણું કંદને છોલી ઝીણી છીની ઉપર છીની નાખવું. આદુ મરચાં હીંગ મીઠું ઉપર પ્રમાણે નાખવું. એને યુખ ફીણીને શેરમાં ૦ શેર દહીં નાખવું. રાત્રે પલાળી મુકવું ને સવારે ઢોકળાં કરવાં. ઢોકળાં થયા પછી ૦ા શેર તેલમાં મોટી ચમચી રાઈ નાખવી. સૂકાં આખાં પાંચ મરચાંના કકડા ને હીંગ નાની ચમચી ૧ તેનો વધાર કરી ખાતી વખતે લેવો. આ વધાર તમામ ઢોકળાંમાં લેવો.

### ઢોકળાં દુધીનાં

દુધીને બાફી છુંદી નાખી અથવા ઝીણી છીની ઉપર છીની અડદનો લોટ ૦ા શેર, ચણાનો ૦ શેર, ચોખાનો ૦ શેર લઈ તેમાં મૂઠી વળતું મોણુ દઈ દરેક ઢોકળાં માફક મસાલો નાખી આથવાં. શિયાળો હોય તો ઊનું પાણી, ચોમાસું હોય તો પણુ ઊનું પાણી ને છાશ કે દહીંથી ને ઉનાળામાં છાશ કે દહીં નાખી ટાઢા પાણીથી બાંધવાં. જેમ ફીણાય તેમ આથો આવે માટે ઓછામાં ઓછો ૦ા કલાક ૦ા કલાક ફીણવાં. શિયાળો હોય તો તપેલા ઉપર ટાટ ઢાંકવું કે ગરમાટો આવે ને ખીરું ચડે. દરેક ઢોકળાં થાય કે ઉપર લીલી કેાથમીર ઝીણી છીની લીલું કેાપરું ખમણી

કર્યા પછી લલરાવવાં. ફક્ત અડદના ને ચોખાનાં ઇંદાં ઉપર નહિ.

### ઢોકળાં મકાઈનાં

મકાઈને છીની ઉપર છીની નીસા ઉપર ઝીણી વાટી આદુ મરચાં હીંગ દહીં નાખી આથી નવટાંક મોણુ નાખવું ને ઢોકળાં કરવાં. ઉપર વઘાર કરી ખમણુ ઢોકળાં માફક કોથમીર કોપરું લલરાવું.

## પ્રકરણ ૨૬ મું

### બધી જાતના પુડા

અડદના લોટને ઝીણો દળાવી તેમાં થોડી છાશ ને પાણી નાખી તવી ઉપર પથરાય એવો લોટ રાખવો. એમાં મોણુ ખીલકુલ નાખવું નહિ. આદુ, મરચાં વાટીને નાખવાં. કે પુડા પાડતાં કકડી કકડી ન આવે નીકર એનો રસ નાખવો. શેર લોટમાં મીઠું નાની ચમચી ૩ નાખવું. પાણીના ભાગનું પણુ જોઈએ. હળદર નાની ચમચી એક હીંગ ચોખ્ખી હોય તો પાટી ૧ નીકર નાની ચમચી ૧૥ નાખવી. પણુ સફાઈથી પુડા પડે ને પાતળા પડે માટે લોટ જોડે મળી જાય એ પ્રમાણે મસાલો નાખવો. ખીંડ તૈયાર થાય કે છાછરી એક સરખી તવી હોય તેના ઉપર વાડકી વતી ખીંડ પાથરવું ને હાથ વતી, તવેથાથી અથવા લીસી વાડકી હોય તો તેને તેલ ચોપડી ગોળ ફેરવીએ એટલે પુડો તૈયાર થશે. એને તાપ બહુ નહિ તેમ છેક ધીમે પણુ નહિ તેવો રાખવો. પુડો પાથર્યા પછી ઉપરથી ફારો પડે ને લોટ બફાયેલા જેવો લાગે કે લોઢાનો ધારવાળો તવેથો હોય તે વડે આગળ પાછળની ફાર ઉખેડવી ને ધીરે ધીરે વચ્ચે તવેથો લઈ જઈ ઉથલાવવો. જો તળવો હોય તો પુડા ઉપર આગળ પાછળ તેલ રેડવું નીકર ઉપર તેલ લઈ ખાવો. એમાં પાણી કે છાશ અથવા બંને મળીને જેટલો લોટ હોય એટલું નાખવું.

### પુડા ચોખાના લોટના

ચોખાના લોટનું ઉપર પ્રમાણે જ ખીંડ તૈયાર કરી પુડા કરવા. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટના થાય.

### પુડા ઘઉં મેથીના

ઘઉંનો ઝીણો લોટ હોય તેમાં શેરે ૧૥ ચમચી મોટી મેથી શેકી ઝીણી દળેલી નાખવી. મીઠું મોટી ચમચી ૩ પાટી નાખવું. હીંગ નાની ચમચી ૧ ને હળદર નાની ચમચી ૧ નાખવી. એમાં લીલો મસાલો નાખવો નહિ.

### પુડા વાટી દાળના

ચણાની દાળ ખુબ ઝીણી વાટી તેમાં ઉપર પ્રમાણે લીલો મસાલો વગેરે નાખી પુડા પાડવા. આજ પ્રમાણે વટાણાની, મઠની, ચોળાની દરેક દાળના વાટીને થાય.

### પુડા લીલોત્રીના : તમામ ભાજી-લીલવાના

મેથીની ભાજી શેર ૦૧ અથવા પછી પાંચ છ તેને સારી ઘોઈ ઝીણી સમારી ચણાના લોટમાં નાખી મસાલો તમામ આગળ ખતાવ્યા પ્રમાણે નાખી પુડા પાડવા. આજ પ્રમાણે દરેક ભાજીના થાય. ચણાનો ને ઘઉંનો ખંનેના લોટ લેવાય. ચણાનો ન હોય તો ઘઉંનો ચાલે. અડધો ઘઉંનો ને અડધો ચણાનો પણ લેવાય.

### પુડા મકાઈના

મકાઈને લાવી છોલી છીની તેમાં થોડો મેંદા ભેળવવો ને આદુ મરચાં ઉપર પ્રમાણે નાખી પુડા પાડવા. લોટ ન નાખે તો પણ ચાલે.



## પુડા તુવેરના લીલવાના

તુવેરના લીલવા ખૂબ ઝીણા વાટવા. નરમ કરવા થોડું દહીં નાખવું. મસાલો ઝીણો વાટી નાખવો. હળદર નાખવી નહિ. લીલોત્રીમાં હળદર નાખવી નહિ. આજ પ્રમાણે તમામ લીલવાના થાય. વટાણા ચોળી ચણાના ન થાય.

## પુડા દુધી, રતાણુ, બટાકા, સુરણુ, કાંદા વગેરેના

દુધીને ઝીણી છીની અથવા બાફીને છુંદીને ચોખા તુવેર ને ચણાની દાળનો લોટ દળાવી આઢ મરચાં હીંગ દહીં સંચોરો કે સોડા મીઠું નાખી બધા પુડાની માફક કરવા. છીનેલી દુધીના તવી ઉપર બરોબર ન પથરાય માટે આખળીઆ ઉપર ભીને કકડો પાથરી જરા પાણી વધારે લગાડી લુવો લઈ થાબડી થાબડી પાતળો પુડા જેવો કરી કકડો ઉપાડી પુડાનું પાસું તાવી ઉપર નાખી ઉપરથી કકડો લઈ લેવો. કોરો પડે કે ઉથલાવી તળવો. આજ પ્રમાણે બધા કરવા ને ભાજીના પણ આ પ્રમાણે થાય. રતાણુ કંદને છીની ઉપર છીની ખુબ ફીણવા ને મસાલો નાખી આજ પ્રમાણે કરવા. ટમેટાને બાફીને ચાળણીથી ગાળી તેના ચણાના લોટમાં કરવા. રતાણુ કંદના છીલમાં લોટ બીલકુલ નાખવો નહિ.

## પ્રકરણ ૨૭ મું

### બધી જાતનાં વડાં

અડદની શેર દાળ ઝીણી દળાવી તેમાં ૦૧ શેર રવેા અથવા ચોખાનો લોટ નાખવો. તેમાં આદુ મરચાં, હીંગ, હળદર, સંચોરો આટલો મસાલો નાખવો. મોણ મુઠી વળતું નાખવું ને આદુ રૂપિયાભાર, મરચાં દોઢ રૂપિયાભાર, હીંગ સારી હોય તો નાની ચમચી ૧, હળદર નાની ચમચી ૧, મીઠું મોટી ૨૧૧ ચમચી, ૦૧ શેર ખાટું દહીં અથવા છાશ નાખવાં. શીયાળો હોય તો ઊનું પાણી નીકર ઠંડું પાણી નાખી લોટને ખુબ શીણી બધી ગાંગડી ભાગી લુવો હાથમાં વળે એવો લોટ રાખવો પણ બહુ કઠણ ન રાખવો; ઢાકળાં કરતાં કઠણ રાખવો. પછી બીજે દહાડે ખીર ચડ્યા પછી ફેરેથી કતરાતો લુવો લઈ હાથમાં ગોળ ગોળ ગબડાવી ગોળ કરી ખાખરાનાં પાત્રાં ઉપર પાણી લગાડી હાથે પાણી લઈ પુરી માફક કરી વચે ખાટું પાડી લોઈઆમાં તેલ મૂકી તેલ સાઈ થાય કે અંદર તળવા નાખવાં. બહુ એકદમ તાપ ન કરવો તેમ છેક ધીમો તાપ પણ નહિ રાખવો. પહેલું તેલ સાઈ થવા દઈ પછી તાપ થોડો કરવો ને તળવાં તો ઉભરો નહિ આવે. નીચેનું પાત્રું થાય કે ઉથલાવવું. જો પુરી માફક કુલે તો જાણવું કે ખીર અથાયું છે નીકર નહિ. જેમ ફીણશે તેમ ખીર સાઈ ચડશે. વડાં માટે દાળ પણ જુની લેવી.

### વડાં વાટી દાળનાં

અડદની દાળ શેર ૦૧૧ ને ૦૧ શેર ચોખા બંનેને પલાળી વાટીને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. મોણુ થોડું નાખવું. પછી વડાં ઉપર પ્રમાણે કરવાં. આજ પ્રમાણે અધી દાળનાં થાય. મગ ને તુવેર સિવાય બીજી દાળનાં સારાં ન લાગે.

### વડાં લીલોત્રી લીલવાનાં

વટાણાનાં, તુવેરના લીલવાનાં, ચોળીના લીલવાનાં, મકાઈનાં વડાંમાં લોટ નાખવો નહિ. બધાંને વાટીને મસાલો નાખી રાત્રે આથી સવારે કરવાં.

### વડાં બટાકાનાં

બટાકાને બાફી છુંદી આદુ મરચાં કોથમીર લસણ ખમણેલું કૅપડું એ બધું નાખી હથેલીમાં થાળડી વડા જેવું કરવું. એમાં બાફું પાડવું નહિ તેમ જ્યારે કરવાં હોય ત્યારેજ છુંદી મસાલો નાખી તૈયાર કરવાં. પછી ચણાના લોટનું ખીરું જેમ લજ્યાનું કરીએ છીએ તે પ્રમાણે કરી વડાં કર્યાં હોય તે ખીરામાં બોળી તેલમાં તળવાં.

\*

### અમીરી ખમણુ

૦૧૧ શેર ચણાની દાળ પલાળી તેને વાટી તેલમાં શીરા માફક છુટી તળી નાખવી. તેલ બહુ લેવું નહિ. છુટો ભૂકો રહે તેટલું લેવું. પછી તળાઈ રહે એટલે અંદર

ઝીણાં મરચાંની કકડી, કૈથમીર, લાલ કીસમીસ દરાખ અઘોળ ને મીઠું નાખવું. જીંભે મસાલો નાખવો નહિ. એક કાંદાની ચીરી તળીને લાલ કરીને તથા લવીંગ તજનો ભૂકે. એક ચમચી, આ બધું નાખ્યા પછી ઝીણી ચણાની સેવ ભેળવવી. ૧ ચમચી ખાંડ નાખવી. લીંબુ અડધું નીચોવવું. ઉપરથી ખમણેલું કોપરું ને કૈથમીર ભભરાવવાં. એજ પ્રમાણે મગની દાળનું અડદની દાળનું થાય ને એજ પ્રમાણે લીલા લીલવા તુવેર વટાણા ને મકાઈનું થાય.

## પ્રકરણ ૨૮ મું

### બધી જાતની પાટોડી

ચણાનો લોટ ઝીણો દળાવી બે વાડકા છાશ હોય તો એક વાડકો લોટ લેવો. તેમાં સૂકાં મરચાં ચમચી મોટી ૨, હીંગ નાની ચમચી અડધી (ચોકખી હીંગ હોય તો ઓછી) મીઠું ચમચી મોટી ૨૥ આટલું નાખી બધી ગાંગડી ભાંગી સગડી ઉપર મૂકી હલાવ હલાવ કરવું. તળે બળવા ન દેવું. કઠણ થાય ને વચ્ચે તવેથો ઉભો રહે ત્યારે જાણવું કે લોટ થયો. એટલે થાળીમાં ઉનો ઉનો લોટ તવેથા વતી પાથરવો. પછી હાથવતી પાતળો પાથરવો. એમ કાગળ જેવો લોટ પાતળો પાથરવો. ઠંડી પડે કે ચપ્પુ વતી ઉભા કાપ મૂકી વીંટા વાળવા ને પછી હીંગ મરચાં રાઈનો ૧૥ શેર તેલમાં વધાર કરી વધાર નાખી ખાવી. લીલા મસાલાની પણ થાય. પણ લીલો મસાલો ખૂબ ઝીણો વાટવો. છાશ બહુ ખાટી હોય તો થોડી છાશને થોડું પાણી એમ લેવું. લોટ ખુબ ઝીણો જોઈએ. એકલી ખાટી છાસ વડે બહુ પાતળું ન પથરાય માટે થોડું પાણી નાખવું.

( ૨ )

ઉપર પ્રમાણે લોટ બાફી અડધા ઇંચ એટલે અડધા વેઢા જેટલો લોટ થાળીમાં થાપવો. ટાઢો પડે કે કકડા કરવા. આને પાટવડી પણ કહે છે.

( ૩ )

ઉપર પ્રમાણે ખીરું કરી સરખી થાળીમાં લોટ પાથરી ઢાકળાંની માફક બાફી કાપા પાડી વીંટા વાળવા.

હાંડવો (હંગેલું)

ચોખા શેર ૦૧, તુવેરની દાળ શેર ૦૧, ચણાની દાળ શેર ૦૧, અડદની દાળ શેર ૦૧ એ બધાંને રવા જેવું દળાવી તેમાં અઘોળ આદુ, મરચાં ૨૦, હીંગ મોટી ચમચી ૧, હળદર નાની ચમચી એક, મીઠું મોટી ચમચી ૨૧૧, તથા મોણ અઘોળ જેટલું નાખી દહીં શેર ૦૧ અને ખીન્નું પાણી નાખી ખુબ ફીણી રાત્રે રાખવું. રાત્રે કરવું હોય તો સવારે તૈયાર કરવું. પછી ખીજી તપેલીમાં ૦૧ શેર તેલ મૂકી હીંગ રાઈ ને મરચાંનો વધાર કરવો. તેમાં આથેલું ખીરું નાખી તળે અંગારા થોડા ને ઉપર અંગારા વધારે નાખવા. બફાઈ ને ખીલે કે તેલ નાખી ખાવું.

વધારેલું રતાણુ કંદ

રતાણુ કંદના મોટા કેઠ જેવડા કકડા કરી શેરે નવ-ટાંક તેલ પહેલું મૂકવું. પછી તેમાં રાઈ મોટી ચમચી ૧૧૧ નાખવી. હીંગ નાની ચમચી ૧ અને મરચાંના કકડા ૭ નાખવા. વધાર થાય કે કંદ વધારવો ને ખીન્નું નવટાંક તેલ નાખવું. મીઠું મોટી ચમચી ૨ નાખવું. પહેલાં ઢાંકણું ઉંધુ ઢાંકવું. બે તાપ સખત આપી ઢાંકણું ચતું કરી ધીમે તાપે મૂકવો ને ઉછાળ ઉછાળ કરવો. આજ પ્રમાણે મુરણ થાય.

## પ્રકરણ ૨૯ મું

### રતાળુનો લાડુ

રતાળુ કંદને જે છાણાં ને અંગારામાં બાફવું હોય તો રતાળુને ઘોઈ ઉપર બીનો કકડો વીંટવો, ઉપર મટોડું ચોપડવું ને પછી સળગાવેલાં છાણાંમાં દાખવું. ૧૥ કલાક થાય પછી જેવું. જે બફાયું હોય તો મટોડું અને કકડો કાઢી નાખી ટાડું પડે કે છોલી છુંદી નાખવું. અંદર શેરે રૂપિયાભાર આફ, મરચાં ૧૦, કેથમીરની પણી મોટી હોય તો ૧ નીકર બે, મીઠું ચમચી મોટી ૨ ઝીણું કરી નાખવું. પછી ૦૧ શેર તેલમાં નાની એક ચમચી હીંગ, સૂકાં મરચાંના કકડા નંગ ૧૦, રાઈ ચમચી મોટી આટલું નાખી સારો વધાર થાય કે રતાળુના છુંદામાં તેલ નાખવું ને બધું એકમેક કરી લીંબું જેવડા લાડુ વાળવા. બફાયું કે નહીં તે જોવાને લાંબો સોયો કે લોઢાનો તવેથો હોય તેની અણીથી જેવું. છાણાંની સવડ ન હોય તો મોટા બટાકા જેવડા કકડા કરી શેરે ૦૧ શેર ઠંડા તેલમાં રતાળુ મૂકવું. પહેલો ખૂબ તાપ કરવો. બે વખત હલાવ્યા પછી ધીમે તાપે મૂકી ઢાંકણું ચૂતું ઢાંકવું કે વરાળે બફાય. પછી તેને છુંદી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. તેલ વધારમાં ઓછું લેવું. નહિ તો તપેલામાં પાણી ભરી અંદર કાંઠો એટલે જોળ ચક્કર મુકી ચાળણીમાં રતાળુના કકડા ભરી બાફીને છુંદી નાખી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો ને વધાર કરવો.

જીનું રતાળુ હોય તો ૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવું.  
નવું હોય તો ઘોઘને વાપરવું.

### બટાકાનો લાડુ

બટાકાને બાફી ઉપર પ્રમાણે લાડુ કરવો. આજ પ્રમાણે  
સુરણ શક્ત્રીયાનો પણ કરવો.

### બટાકાનો છુંદો

બટાકાને બાફી છોલી છુંદી નાખવા. પછી ૦૧ શેર તેલ  
હીંગ રાઈ મરચાં ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે નાખવાં અને તેમાં  
છુંદો નાખવો તથા મીઠું આડું મરચાં કેથમીર લસણ  
નાખવું. પછી ખાવામાં લેવો. આજ પ્રમાણે રતાળુ શક્ત્રીયા  
ને સુરણનો થાય. દરેકમાં શેરે પાશેર તેલ લેવું.

### રતાળુના ડાબડા

રતાળુ છોલી બે વેઢા જેવડા ગોળ કકડા કરવા. તેના  
ઉપરથી અડધા વેઢા જેવડો પલીતો ઉતારવો. પછી એમાં  
ભરવાને મગની દાળ પા શેર, કેથમીર પા શેર, લસણ  
નવટાંક જેટલું લેવું. આડું મરચાં વાટવાં, લસણ કેથમીર  
ઝીણું છીનવાં, મગની દાળ વાટવી અને બધું એકઠું કરવું. પહેલાં  
રતાળુના કકડાને વચ્ચેથી ખોતરી ખાડો કરવો. તેમાં મગની  
દાળનું ખમણ ભરવું ને પાતળો પલીતો ઉપર દાબડા માફક ઢાંકી  
આગળ પાછળ સુતર વીંટાળી મોટા તપેલામાં ૦૧ શેર તેલ મૂકી  
બધા ડાબડા ગોઠવવા ને ઉપર ઢાંકવું. થોડીવારે ઉથલાવવું.  
બે તાપ સારા આપી પછી ધીમે તાપે મૂકવા. તપેલું મોટું



રાખવું કે છુટ્ટા રહે. ખમણમાં લીંબુ નીચોવવું. બફાય કે ખાવામાં લેવું ને સુતર કાઢી નાખવું. આજ પ્રમાણે બટાકાના થાય અને તેમાં મગની દાળ, ચણાની દાળ, વટાણા તુવે-રના લીલવા પણ ભરાય,

### કેળાંના ડાબડા

કેળાંને છોલી ઉપર પ્રમાણે ખમણ કરી કેળાંની વચ્ચે ઉભો કાપ મૂકી તેમાં તૈયાર કરેલો મસાલો ભરવો ને ચણાના લોટનું બજીયાં માફક ખીંચી કરી તેમાં કેળાં આખાં બોળી તેલમાં તળવાં. આજ પ્રમાણે ચાંપામાં મસાલો ભરી ખીરામાં બોળી તળવું.

## પ્રકરણ ૩૦ મું

### મકાઈની કીસ

એ માણસ માટે એક ડઝન મકાઈ લાવી છીની ઘી નવટાંક મૂકી તેમાં તજના કકડા અને ૫-૬ લવીંગનો વધાર કરવો. પછી તેમાં મકાઈનો છુંદો નાખી સાંતળવો. સારો સાંતળાઈ બદામી રંગનો થાય કે ૦૧ શેર છુંદો હોય તો ૦૧ શેર, ૦૧૧ શેર દુધ નાખવું. ઘી ઓછું લાગે તો થોડું નાખવું. એમાં મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. હળદર નાખવી નહિ. આદુ મરચાં મળી અઘોળ (બે ભાગ મરચાં એક ભાગ આદુ), ખમણેલું કૌપરું અર્ધી વાટી, કૌથમીર મોટી પણી ચરોતરીયા હોય તો ૧ ને સુરતી ને નાની હોય તો ૩, લસણ લીલું હોય તો રૂપિયાભાર, તજ લવીંગનો ભૂકો મોટી ચમચી ૨, ખાંડ મોટો ચમચો ૧ આટલું નાખી હલાવી ધીમે તાપે મૂકવું. બકાઈને ઘી છુટું પડે કે ઉતારી ઉપર કૌથમીરને કૌપરાનું ખમણુ ભભરાવવું ને લીંબું નીચેવી ખાવું. આમાં રાત્રી કીસમીસની દરાખ પણ અઘોળ નાખવી. આ પ્રમાણે તેલમાં વધારીને પણ થાય છે.

### જુવાર, ઘઉં ને બાજરીના લીલા પોંકની કીસ

જુવારનો તાજો લીલો પોંક હોય તો તેને પણ છુંદી નાખી મકાઈની કીસ માફક કરવી ને એજ પ્રમાણે ઘઉં ને બાજરીનો લીલો પોંક હોય તેની કરવી.

## બધી જાતની ચકલી

ચણાના શેર લોટમાં મીઠું મોટી ચમચી ૨, ઘોળા તલ રૂપિયાભાર, સંચોરો ચમચી ૧, રૂપિયાભાર ઘીનું મોણ, સૂકાં મરચાંની ભૂકી ચમચી ૧ (પછી જે પ્રમાણે તીખું ખાય તે પ્રમાણે) નાખવાં અને લોટ બાંધવો. તેને સંચામાંથી નીકળે એવો ખૂબ મસળવો. લૂવો સંચામાં ભૂકી ચકરડાં પાડવાં. જરા વાવડાં થાવા દઈ લોઈયામાં તેલ ભૂકી તેલ થાય કે તળવી. ચકલીની ચાળણી એક જ બાકાની કાગરાવાળી હોય છે.

( ૨ )

તુવેર, અડદ, ચોખા, ચણાની દાળ, બાજરી ને ચપટી ઘઉં આ બધાંને શેકીને રવા જેવું દળાવી ઉપર પ્રમાણે ચકલી પાડવી.

( ૩ )

બટાકાને બાફી નીસા ઉપર ખૂબ ઝીણા વાટી અંદર ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. શેર છૂંદો હોય તો નવટાંક મેદાનો લોટ નાખવો. એમાં મોણ નાખવું નહિ. ચકલી પાડી તળવી.

## પ્રકરણ ૩૧ મું

### બધી જાતના સેવ ગાંડીયા

ચણાની દાળનો ઝીણો લોટ દળાવી શેરે સોડાખાર મોટી ચમચી ૨ નાખવો ને મીઠું અજમો ચમચી ૧ નાખવાં. મરચાંની ભૂકી મોટી એક ચમચી નાખવી ને લોટમાં મોણુ ખીલકુલ નાખવું નહિ. લોટને કઠણ ખાંધી ખૂબ ખાંડી ખાંડીને નરમ કરવો ને હાથ વતી ફીણી લોઈયામાં તેલ પુરી ચુલા પર મૂકી લોઈયું ખસી ન જાય માટે આગળ પાછળ થાપી લેવું ને લોઈયા ઉપર ઝારો મૂકી લોટ ઝારા ઉપર ઘસવાથી સેવ પડશે. પછી સોયા વતી ગોળ ગોળ હલાવી ઉથલાવી ઉપર તરી આવે કે કાઢી લેવી. સંચામાં કરવી હોય તો સંચા નીચે સગડી કે ચુલો ગોઠવી તે ઉપર લોઈયું રાખી લોટ સંચામાં મૂકી દાખવાનો હોય તો દાખવો કે હાથો ફેરવવો ને લખ્યા પ્રમાણે તળી કાઢી લેવી. પહેલાં ઓળીયાં પડે તેવું તેલ ગરમ કરી પછી ધીમે તાપે સેવ તળવી જેથી બહુ લાલ ન થાય.

( ૨ )

મઠના લોટને ઝીણો દળાવી ઉપર પ્રમાણે બધો મસાલો નાખવો. આમાં સહેજ હળદર નાખવી ને સેવ ઉપર પ્રમાણે કરવી.

### બટાકાની સેવ

બટાકા ખૂબ ખાંડી ઝીણા છુંદી સહેજ સોડા, મીઠું,

હળદર, મરચાંની ભૂકી ને ચણાનો લોટ શેરે ૦૧ શેર નાખી સેવ કરવી. વટાણાની દાળની સેવ પણ ઉપર પ્રમાણે કરવી.

### ગાંઠીયા

શેર ચણાની દાળ અને નવટાંક અડદની દાળનો ઝીણો લોટ દળાવવો ને અંદર સોડા અઘોળ, પૈસાભાર ફટકડી ને મીઠું મોટી ત્રણ ચમચી નાખવાં. શેર લોટે ૦૧ શેર પાણી ખૂબ ઉકાળી નીચે ઉતારી જરા ઠંડું પડે કે તેમાં સોડા, મીઠું નાખવું. ફટકડી પાણીમાં ઉકાળવી ને પાણી ઠરે કે બીજે દીવસે ગાંઠીયા કરવા. લોટ લઈ અંદર ખાટો કરી શેરે અઘોળ જેટલું મોણુ લોટના ખાડામાં નાખવું ને ઉકાળેલું પાણી તેલમાં નાખી લોટમાં ફીણી લોટ બાંધવો. કઠણ બાંધી ખૂબ ખાંડી પાટલા પર વણવા કે સંચામાં કરવા. એમાં ફક્ત મરચાંની ભૂકી નાખવી હોય તો નાખવી; નીકર કંઈ નહિ. તે પછી થોડીવાર વાવઠા થવા દેવા. વણવા તે તેલ લઈને ન વણવા. ચણાનો લોટ હાથે ચોપડવો ને વણવા. તો ગાંઠીયા સારા થશે. તેલથી લોટનું પડ બંધાઈ જાય. ઝારા વતી પાડવા હોય તો તેવો લોટ કરવો.

### ચણાની પાપડી

ચણાનો લોટ શેર અને અડદનો લોટ પાથેર લઈ તેમાં મીઠું મરચું સોડા ઉપર પ્રમાણે નાખી મોટો રોટલો ખુબ પાતળો વણી ચપ્પુ વતી બે આંગળ પહોળી ને એક વેંત જેવડી લાંબી પટ્ટીઓ કાપી તેલમાં તળવી.

### ભાવનગરી ફાફડા

ઉપર પ્રમાણે ચણાનો તથા અડદનો લોટ લઈ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી ચણાના લોટમાં પાતળા ઉપસેલી રોટલી જેવા વણી થોડીવાર તડકે નાખી તળવા તો સારા થશે. વણવામાં ચોખાનો લોટ લેવો.

### તીખી કળી

ચણાના શેર લોટમાં સોડા ૨ ચમચી નાખી ખીલકુલ મોણ નાખવું નહિ. તેને નરમ ખીરા જેવો કરી સેવના ઝારા ઉપર ખીંડ પાથરવું. પછી લોઘ્યામાં ઝારો ઠોકવો એટલે બાકામાંથી લોટ નીકળી પડશે. મરચાં નાખવાં હોય તો સૂકાં મરચાંની ભૂકી નાખવી.

### ઉપર પીડીં

શેર ચોખાનો લોટ લઈ હીંગ, રાઈ, મરચાંનો તેલમાં વધાર કરી લોટ શીરા માફક થેકી તેમાં દહીં નાખી આદુ રૂપિયાભાર, લીલાં મરચાં ૭, કેથમીર જુડી ૨, લસણ ખાતાં હોય તો તે, હળદર ચમચી ૧, મીઠું ચમચી ૨ નાખવું. પછી ઉપર કેથમીર અને ખમણેલું કેપડું લભરાવી ખાવી.

## પ્રકરણ ૩૨ મું બધી જાતનાં ઓસામણ

તુવેરની દાળ નવટાંક ઓરી રહેજ ચણા જેટલો ખારો ગળવાને નાખવો. દાળ તદ્દન ગળી જાય કે નીચે ઉતારી ઉપરનું નીતરું પાણી કાઢી લેવું. તેમાં આમલી ૨ તોલા જેટલી ચોળી તેનું પાણી અથવા લીંબુનો રસ, ગોળ કે ખાંડ, આદુની ઝીણી કકડી, કોથમીર ને ખમણેલું કોપરું વાટીના અડધા ભાગનું નાખવું અને લવંગ નં. ૪, તથા તજના કકડા નં. ૩ નો ઘીમાં વધાર કરવો. તીખું ખાવું હોય તો મરચાં નાખવાં. ને ખુબ ઉકળે કે ઉતારવું. હીંગ રાઈ ને મરચાંનો પણ વધાર થાય.

### મગનું પાણી

પાશેર મગ ઓરી આગળ ખતાવ્યા પ્રમાણે છોડાં કાઢી નાખી ગળી જાય કે ઉતારી નીતરું પાણી લઈ ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી વધાર કરવો. મગની દાળનું પાણી પણ એજ રીતે થાય.

### ટમેટાનું પાણી

ટમેટાને પાણીમાં બાફી ચાળણીમાં ચાળી નાખવા. તેમાં આદુની કકડી કોથમીર ધાણાજીરું, (જે તીખું ખાવું હોય તો ગરમ મસાલો ૧ ચમચી) નાખવાં. તથા ખાંડ, મરચાં નં. ૪ ની ઝીણી કકડી નાખવી અને તજ લવંગનો ઉપર પ્રમાણે વધાર કરી પાણી કરવું.

### તાંદલબીની લાજીનું પાણી

તાંદલબીની (ચોળાઈની) લાજીને ખૂબ બાફી ચોળી પાણી ગાળી નાખવું. અંદર તજ લવીંગનો વધાર કરવો હોય તો તે નીકર હીંગ મરચાં રાઈનો વધાર કરવો. હળદર નાખવી નહિ તેમ જરમ મસાલો પણ નાખવો નહિ. ચણાની દાળવાળો મસાલો મોટી એક ચમચી નાખવો. મીઠું પાણી પ્રમાણે નાખવું. ખાંડ નાખવી નહિ. લીંબુ નીચો-વીને ખાવું.

### દુધીનું પાણી

દુધીને બાફી નાખી ખૂબ ઝીણી છણી નાખવી ને તેનું પાણી કરી તેમાં આદુ, મરચાં, ધાણા, જીરું, કોકમ કે આમલી કે લીંબુ નાખવું. કોથમીર ૧ પણી નાખવી. વધાર હીંગ, મરચાં, રાઈનો કરવો. મોજું ખાવું હોય તો તજ લવીંગનો ઉપર પ્રમાણે કરવો.

મીઠા માણસ સાંકે કરવું હોય તો તમામ પાણીમાં આમલી મરચાં ગોળ નાખવાં નહિ કોપરું પણ નાખવું નહિ ને વધાર ઘીમાં તજ લવીંગનો જ કરવો.



## પ્રકરણ ૩૩ મું

### બધી જાતના કંસાર લાપસી

બે માણસે શેર કંસાર સરખે સરખા ખાનારા હોય તો બેઈએ. એક શેર કંસાર માટે સવા શેર પાણી લેવું. કંસારને તેલ વતી સારો મોવો. પછી ગોળનો કરવો હોય તો શેરે ૦૧ શેર ગોળ પાણીમાં ઓગાળી ગાળીને ચુલા ઉપર ઉકળવા મૂકવું. ઉકળે કે કંસાર નાખવો ને હલાવવો. પાણી શોષાઈ જાય કે તળે ઉપર અંગારા નાખવા. અંગારા પર મૂકતી વખતે પાશેર દોઢ પાશેર ધી નાખવું. વધારે નાખવું હોય તો ૦૧ શેર નાખવું. તળે બળે નહિ તે બેવું. કંસારનો રવો સુખવેલના વાટલા ચોખા જેવો રાખવો કે ઝીણી મેથી જેવડો કરકરો રાખવો. કંસારમાં જુના ઘઉંનો કંસાર ભરડાવવો. એક ઘઉંના ચાર કકડા થાય તેમ ઘઉં સાફ કરી હલકી દળવાની ઘંટી કરી ઘઉં દળવા. તેમાંથી ઝીણું રવો લોટ કાઢી ઘઉંને આટકી છોડાં કાઢી એક સરખો દાણો લઈ ખપમાં લેવો. આ બાકીને કરવાની રીત. એજ પ્રમાણે ધીમાં સાંતળીને પણ ગોળનો થાય. કંસાર ધીમાં સાંતળી બદામી રંગનો કરવો. જુના ઘઉં હોય તો શેરે ૧૧૧ કે ૧૧૧૧ શેર અને નવા હોય તો શેરે શેર પાણી ગરમ રાખવું ને કંસાર સાંતળાઈ રહે એટલે પાણી નાખવું. શેરે અચ્છેર ગોળ બેઈએ. કંસાર બફાઈ જાય ને જરા પણ કણી ન રહે એટલે ગોળ ઉપર પાથરવો. શેરે આ કંસારમાં ૦૧ શેર

ધી જોઈએ. કંસાર શેક્યા વગરનો કરવો હોય તો ઉપર પ્રમાણે કંસાર શેરે અઘોળ તેલના મોણથી મોવો ને શેરે સવા શેર પાણી ઉકળવા મૂકવું. પાણીનું અધરણુ થાય કે કંસાર ઓરી દેવો. બધું પાણી સોષવાઈ જાય ને બફાઈ જાય કે ધી ૦૥ શેર નાખવું ને ઉપર શેરે શેર ખાંડ પાથરવી. કીસમીસ બે રૂપિયાભાર, એલચી તોલો ૧, બદામ અઘોળ, ચારોળી અઘોળ નાખવાં. બદામની ચીરી કરી દરાખ સાફ કરી ચારોળી સાફ કરી એલચી અધખોખરી એટલે અડધી આખી ને અડધી લાંગેલી એવી ખાંડીને નાખવી. કંસાર ઉપર ખાખરાની પત્રાવળ ઢાંકી ઢાંકણા ઉપર અંગારા મૂકવા. ખાંડ ઓગળી જાય કે હલાવવો આ સાધારણ કંસાર કહેવાય.

( ૨ )

કંસારનો દાણો મેથી જેવડો લઈ ૦૥૥ શેર ધીમાં સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય કે શેરે બશેર પાણી નાખવું. પાણી સોષવાઈ જાય કે ખાંડ પાથરી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. ને ખાંડનું પાણી બધું બળી જવા દેવું. જરા પણ પાણી રહેવા દેવું નહિ.

**મેવા લાપસી**

શેર કંસારનો મગની દાળ જેવડો દાણો લેવો. શેરે શેર ધીમાં શેકવો. પાણી શેરે બશેર જુદું ઉકાળવું. કંસાર થઈ જાય કે પાણી નાખી દેવું. પાણી સોસવાઈ જાય કે શેરે ઢોઢ શેર ખાંડ ઉપર પાથરવી. બદામ નવટાંક,

ચારોળી અઘોળ, લાલ ક્રીસમીસની દરાખ નવટાંક ને  
એલચી તોલો ૧૥ ઉપર પ્રમાણે ખાંડી નાખવી. ધીમે તાપે  
સીજવા મૂકવો. ઢાંકણું ચતું ઢાંકવું જેથી વરાળે બકાય.  
અંદર પાણી રેડવું નહિ.

### કેસરવાળો

કંસારને ઉપર પ્રમાણે શેરે શેર ધીમાં સાંતળવો.  
શેરે ૧૥ શેર ૧૥૥ શેર પાણી જુદું ઉકાળી રાખવું.  
બધો કંસાર બકાઈ જાય કે શેરે ૧૥ શેર ખાંડની ચાસણી  
ગુલાબજળમાં કરવી. શેર ખાંડે ૦૧ શેર ગુલાબજળ જોઈએ.  
તેમાં કેસર બે આની ભાર નાખવું. ચાસણી બરોબર બે  
તારી થાય કે કંસારમાં નાખી દેવી ને એકમેક કરવો.  
આમાં મસાલો આગળ પ્રમાણે નાખવો. કંસારમાં ચાસણી  
એકમેક કરી અંગારા પર મૂકવો. બળવા દેવો નહિ.

### થુલી

કંસારનો દાણો સુખવેલના ચોખાના વાટલા જેવડો  
લેવો. તેને તેલનું શેરે નવટાંક મોણું દેવું. પછી શેરે ૧૥  
શેર પાણી મૂકવું. તે ઉકળે કે કંસાર નાખવો ને બકાય  
કે ઉતારી ધીમે તાપે મૂકી રાખવો. એમાં ખાતી વખતે  
ધી ને, ખુરું એલચીવાળું લેવું અથવા દુધમાં ખાવો. આ  
થુલી કે મોળો કંસાર કહેવાય.

## પ્રકરણ ૩૪ મું

### બધી જાતનો શીરો

ઘઉંનો રવો લઈ (મોટો ને ઝીણો બે જાતનો રવો આવે છે; ઘરમાં વાપરવાને ઝીણો રવો જોઈએ, નીકર ઘઉંનો લોટ હોય તો તે પણ ચાલે) શેર લોટને શેર ધી લેવું. ઘરમાં વાપરવાને ૦૧૧ શેર પોણા શેર ધી ચાલે. ખાકી શેરે શેર ધી જોઈએ, શેરે ૧૧ શેર પણ નંખાય. ધીમાં રવો સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય કે મોટો રવો હોય તો શેરે બશેર પાણી નીકર શેરે શેર પાણી નાખવું. બફાઈ જાય કે શેરે શેર ખાંડ નાખવી. ખાંડનું પાણી બળી જાય કે એલચી તોલો ૧, બદામ અઘોળ, ચારોળી ૧૧૧ તોલો, લાલ દરાખ ૨૧૧ તોલો તેને ધીમાં સાંતળી શીરામાં નાખી ધીમે તાપે મૂકવો. સત્યનારાયણનો શીરો દુધનો થાય છે. તેનો રવો મોટો લઈ જેટલો રવો તેટલું ધી ને ખાંડ પણ એટલીજ લેવી. દુધ ૪ શેર નાખવું. દાણો ખીલે કે ખાંડ નાખી મસાલો નાખવો. જો ત્રાજવે જોખવું ન હોય તો જેટલો લોટ તેટલું ધી તેટલી ખાંડ ને તેટલું પાણી લેવું. દુધ વધારે જોઈએ.

### શીરો

આ શીરો ઉપર પ્રમાણે સાંતળી ખાંડને બદલે ગોળ નાખવો; ગોળ શેરે ૦૧૧૧ શેર જોઈએ. એમાં મસાલો નાખવો નહિ.

### મગની દાળનો શીરો

મગની દાળને ઝીણી વાટી શેરે શેર ઘીમાં સાંતળી  
અધી સંતળાઈ જાય કે શેરે વા શેર પાણી નાખી ખાંડ  
શેરે શેર નાખી મસાલો આગળ પ્રમાણે નાખવો. દાળ  
પલાળી કકડા ઉપર ફેરી કરી વાટવી ને શેકીને શીરો કરવો.  
રવા જેવી દળાવીને પણ થાય.

## પ્રકરણ ૩૫ મું

### બધી જાતનો બીરંજ તથા મીઠો ભાત

બે માણસને ૦૧૧ શેર ભાત બેઈએ. સાથે પુરી હોય તો ૦૧ શેર. મીઠા ભાત માટે કમોદના અથવા દિલ્લીના કે બાસમતીના ચોખા લઈ સાફ કરી ત્રણવાર પાણીથી ઘોઈ લવીંગ નં. ૪, તજના કકડા નં. ૧૦ ધીમાં નાખી વધાર થાય કે ચોખા સારા નીતારી પાણી ન રહે તેમ વધારમાં સાંતળવા. ધીમાં સાંતળવામાં શેરે ૦૧ શેર ધી લેવું. બદામી રંગના સાંતળાય કે પાણી દોઢ વેઠા જેટલું નાખવું. ચોખામાં પાણી સાથે કેસર ૧ આનીભાર ઘુંટીને નાખવું કે બધા ચોખાને લાગે. પછી શેરે ૦૧ શેર ખાંડ અને ૦૧ શેર ધી નાખી ધીમે તાપે મૂકવો. તેમાં બદામ ચારોળી અઘોળ, લાલ કીસમીસની દરાખ અઘોળ ને એલચ તોલો ૧ આટલું નાખવું. ખાંડ એક રસ થઈ જાય પછી તેનું પાણી બળી જવા દેવું. તળે ચોંટે નહિ તે માટે એને હલાવવો હોય તો ઝારા વડે આગળ પાછળથી ઉંચો કરવો. બરાબર બને એટલે ખાવામાં લેવો.

( ૨ )

શેર ચોખા અને સવા પાથેર ચણાની દાળ આખી લેવી. ચોખાને ઉપર પ્રમાણે સાંતળી ચણાની દાળ જુદી બાફી ચોખા થાય કે તેમાં લેળી ઉપર પ્રમાણે ધી ખાંડ પાથરવાં. શેરે ૦૧૧ શેર ધી એમાં બેઈએ; ઘરમાં ખાવાને સાધારણ ૦૧ શેર, દોઢ પાથેર ચાલે. મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો.

( ૩ )

તુવેરના લીલવાને જુદા ધીમાં સાંતળવા. બફાઈ જાય કે ઉપર પ્રમાણે ચોખામાં લેળી મસાલો કેસર ખાંડ વગેરે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નાખવું. તુવેરના લીલવા શેરે બશેર નોઈએ. એજ પ્રમાણે વટાણા, વાલના લીલા લીલવા અને મગની દાળનો ખીરંજ થાય.

### મકાઈનો મીઠો ભાત

મકાઈને છીની ઉપર છીની, ધીમાં સાંતળી, શેરે શેર દુધ નાખી, સારી બફાઈ જાય પછી બધો મસાલો ખાંડ વગેરે નાખવું. ધીમે તાપે સીજવા દઈ ખાવામાં લેવો. મસાલો ઉપર પ્રમાણે. ખાંડ શેરે દોઢ પાશેર પ્રમાણે લેવી.

### સેવનો ખીરંજ

ઘઉંની સેવ શેર ૧ તેમાં ચણાની દાળ શેર ૦૧ લેવી. ઘઉંની મોળી સેવનો ભૂકો કરી એટલે હાથ વતી ચોળી નાખી નવટાંક ધી મૂકવું. તેમાં તજના કકડા નં. ૬ અને ચાર લવીંગના કકડા કરી ધીમાં નાખવા. એ તતડે કે સેવ નાખવી ને સાંતળવી. શેર હોય તો ૦૧ શેર પાણી નાખવું ને ધીમે તાપે મૂકી ખીજું ધી નવટાંક નાખવું. બફાઈ જાય કે ચણાની દાળ લેળવીને શેરે ૦૧૧ શેર ખાંડ પાથરવી. કેસર ચારોળી બદામ પીસ્તાં એલચી એ બધું પહેલા ખીરંજ માફક નાખવું. ખાંડની ચાસણી થઈ જાય કે હલાવી ખાવામાં લેવો. ધી બોધું લાગે તો ખીજું નાખવું.

## સેવનો મીઠો ભાત

ઘઉંની શેર સેવ નવટાંક ધીમાં સાંતળવી ને પાણી  
 ૦૧ શેર નાખવું. સેવ બફાઈ જાય કે એક આનીબાર કેસર  
 ઘુંટીને નાખવું. મસાલો ઉપર પ્રમાણે અને ખાંડ શેરે ૦૧૧ શેર  
 ઉપર પ્રમાણે નાખવી. આમાં ચણાની દાળ નાખવી નહિ.



પ્રકરણ ૩૬ મું  
બધી જાતના લાડુ  
ગોળનો ભાખરાનો લાડુ

ઘઉંના શેર લોટમાં નવટાંક મોણ નાખવું ને પાણી નાખી ભાખરો કરવો. લોટ કઠણ બાંધવો ને ભાખરો તવી ઉપર ધીમે તાપે શેકવો. અંદર ને બહારથી લાલ થાય કે ખાંડી નાખવો. કેટલાંક શેરે ૦૧ શેર ધી નાખી ગોળ અંદર ચોળી લાડુ વાળે છે. પણ ચોળવાથી બરોબર ગોળ મળી જતો નથી તેથી થોડું ધી લોઈઆમાં નાખી ગોળ ધીમાં નાખી ગોળનો પાયો કરી નાખવો. ૦૧ શેર ગોળ જોઈએ. એમાં ખસખસ, સુકું કોપરૂ છીનીને, તલ તતડાવીને નાંખાય ને એમના એમ પણ વળે. શેરે તલ પૈસાભાર, ખસખસ પાઈ ભાર અને કોપરાની વાટી એક નાખવાં. ભાખરો ન કરવો હોય તો મૂઠીયાં વાળીને પણ આ લાડુ થાય ને જડા કઠણ લોટના સક્કર પારાના પણ થાય. ગોળ ધી ને લોટ એક થઈ જાય કે કોપરૂં ખસખસ ને તલ નાખવા. કોપરાને ધીમે તાપે શેકવું ને તલને પણ શેકવા. ખસખસ ન શેકવી. શેર લોટના બે ભાગ કરી નાખવા ને એક ઇંચ જેટલો રોટલો જડા રાખવો. લાડુનો લોટ રવા જેવો રાખવો.

ખાંડનો લાડુ

શેર ઘઉંનો લોટ લઈ ઉપર મુજબ મોણ દઈ પાણી નાખી મોણ દેતાં હોઈએ તે પ્રમાણે કરી સુઠીયાં વાળવાં.

આ મુઠીયાંને આંગળાં વતી ખાડા પાડવા ને ધીમાં તળવાં. લાલ થાય કે ખાંડવાં. ઢીલો લોટ રાખશે તો ગદગદાં રહે માટે કઠણ લોટ લેવો. બધો ખંડાઈ જાય કે શેરે ઘરમાં ખાવાને દોઢ પાશેરથી ૦૧ શેર ધી ઉનું કરી નાખવું ને એકમેક કરી પછી ખાંડ નાખવી. ખાંડ શેરે ૦૧૧ શેર નીખવી. પહેલી ખાંડ નાખ્યાથી ખાંડ ધી બહુ પી જાય. એલચી તોલો ૧૧ અને ચારોળી નવટાંક નાખવી. પહેલું ધી નાખી ટાઢું પડે પછી ખાંડ નાખવી નહિતર ખાંડનું પાણી છૂટશે.

### રવાનો લાડુ

રવો લઈ ઉપર મુજબ મુઠીયાં વાળી ધીમાં તળી ખાંડી (એનો રવો કણકી જેવો રાખવો નીકર લીરસો લાડુ થશે) પછી ધી શેરે શેર, ખાંડ શેરે ૦૧૧ શેર, પાશેર સાકરના અડધી ચણાની દાળ જેવડા કકડા, ચારોલી નવટાંક, એલચી તોલો બે નાખી આગલે દીવસે લાડુ વાળવા. લાડુ કોઠા જેવડા વાળવા ને પત્રાવળી નીચે પાણી છાંટી લાડુ વાળી એક કુટ જેટલો હાથ ઉંચો રાખી લાડુને પત્રાવળીમાં કે થાળીમાં પછાડવો તેથી પડધી પડશે. બીજે દીવસે ખાવામાં લેવો. લાડુમાં નાખવાનું ધી કકડાવવું નહિ. નીકર ઠરશે નહિ. આંગળી દાઝતું કરવું. ધી ઓગળી જાય કે નાખવું.

### લાડુ બરફીચુરમું

રવો શેર લઈ આગળ લખ્યા પ્રમાણે મુઠીયાં વાળી ધીમાં તળવાં. શેરે નવટાંક મોણ નાખવું, પછી મુઠીયાં

તળી ખાંડી બરફી જેવો રવો કરી શેરે ૦૥૥ શેર ખાંડ  
અને ૦૥ શેર ઘી તથા ચારોળી, બદામ, પીસ્તાં મળ  
૦૧ શેર નાખવું. તેમાં અડધું ઉપર ભભરાવવા રહેવા દેવું  
એલચી તોલો ૧૥૥ તે પણ થોડી અંદર નાખી થોડી ઉપરને માટે  
રહેવા દેવી. ઘી એક મેક થાય પછી ખાંડ દળેલી નાખવી.  
અને મસાલો નાખી થાળીમાં થાપવો. ટાઢો પડે કે ૦૥  
શેર ઘી સહેજ ગરમ કરી લાડુ ઉપર નાખવું ને ઉપર  
મસાલો ભભરાવવો ને બીજે દહાડે કકડા પાડવા.

### લાડુનું છુડુંચુરમું

રવો લઈ શેરે ૦૧ શેર મેંદો નાખી ઉપર પ્રમાણે  
કરી બધો લોટ રહેવા દેવો. પછી ખાતી વખતે એલચી,  
ખુરં ને ઘી નાખી ખવાય.

### લાડુ લીલા કોપરાની છીલનો

નાળીએર નંગ બે તેને છોલી ખમણીમાં ખમણી ધીમ  
સાંતળવું. પછી શેર ખમણ હોય તો ૦૥૥ શેર રવો શેકવો  
ને ખમણ સાથે એક કરી બદામ વગેરે નાખી લાડુ વાળવો.  
આમાં ચાસણી પણ થાય ને ખુરં પણ લેળાય.

### લાડુ લાખણસાઈ

ચણાના લોટનો જરા કકરો લોટ દળાવવો ને ઘઉંના  
લાડુની માફક મુઠીયાં અગર અડધા ઇંચ જેવડાં બાક  
સક્કરપારા કરી તળવા ને પછી ખાંડવા. ખાંડ શેર ૧ લઈ  
તેની ચાસણી કરવી. શેર ખાંડે ૦૧ શેર પાણી નાખવું  
ચાસણી ધોવાને માટે ૦૥૥ પાઈ જેટલી કુંલવેલી ફટકડી

નાખવી. ઉપર મેલ આવે તે કાઢી નાખવો. ચાસણી ગોળી વળતી કરવી. એક આની ભાર કેસર ચોકખું ઘુટવું. પહેલું કેસર ધીમે તાપે વાડકીમાં ખરું કરવું. પછી તેને ગુલાબ-જળમાં ઘુંટી મોટો એક ચમચો તૈયાર કરવું. અને તે ચાસણીમાં નાખવું. દરાખ અઘોળ, ચારોળી અઘોળ, એલચી તોલો ૧૫ નાખવી. એલચી ખોખરી કરી ભુકામાં નાખવી. એ ભુકો ચાસણીમાં નાખવો. એમાં દરાખ ચારોળી પણ નાખી દેવાં ને ઉતારીને ઘુંટી લીંધું જેવડા લાડુ વાળવા.

### કળીનો લાડુ

ચણાની દાળ ઝીણી દળાવી એમાં શેરે એક પૈસાભાર મોણુ દેવું. એક ચણા જેટલી ફટકડીનો ભુકો નાખવો ને એનું ખીરું ચણાની ખારી સેવના જેવું રાખવું. પછી કઢાઈમાં ઘી પુરી ચુલા ઉપર મૂકવું. એ કઢાઈની આગળ પાછળ મટોડું થાપી દેવું જેથી કઢાઈ પડી જાય નહિ. પછી ખીરું લઈ સેવના ઝારા ઉપર બધું પાથરી એ ઝારા ઘીની કઢાઈ ઉપર એકો ઠોકવો એટલે કળી પડશે. કળીને નીચે ઉચે ઉથલાવી ઘી ઉપર તરી આવે કે એક કળી કાઢી દાખી જેવી. તળાઈને ખરી થઈ હોય તો કાઢી લેવી. કળી કરતાં પહેલાં એની ચાસણી આગળ મુજબ કરવી ને ચાસણી ત્રણ તારી થાય કે ધીમા તાપે એટલે ચાર અંગારે મુકવી ને કળી અંદર નાખતાં જવી. પહેલી તળીને નાખી હોય તે કાઢી લેવી. પછી બીજી પાછી તળાઈ હોય તે નાખવી. એમ કરીને બધી કળીને ચાસણી પાવી. ચાસણી

પી રહે કે એમાં પણ ચારોળી વગેરે આગળની માફક મસાલો નાખવો. ચાસણી રહી હોય તેને ઘુંટીને કળી ઉપર નાખવી ને બે હાથ વતી ચાસણીને કળી ચોળવી. પણ બહુ ભેરથી નહિ; નહિતર કળીનો છુંદો થઈ જાય. એના મોટા લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. એની ચાસણીમાં ગુલાબ જળમાં આગળની માફક કેસર ઘુંટીને નાખવું.

### લાડુ ગસોટીઓ

ઘઉંનો કકરો લોટ અથવા ઝીણા રવો એક શેર લઈ ૧૧ શેર ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય કે ઉતારવો ને ટાઢો પડે કે શેર ખાંડ નાખી ખુબ ફીણી તોલો એલચી નાખવી. ને જેવડા લાડુ વાળવા હોય તેવડા વાળવા, ખાંડ ઝીણી દળેલી ભેઈ એ.

### લાડુ ચણાનો ગસોટીઓ

શેર ચણાનો રવા પડતો લોટ લઈ શેર લોટે ૧૧ શેર ઘીમાં શેકી ઉપર પ્રમાણે ટાઢો પડે કે પહેલો ખુબ ફીણવો. નરમ થાય કે શેરે શેર ખાંડ નાખી લાડુ વાળવા.

### લાડુ મગની દાળનો

મગનો પણ ઉપર મુજબ થાય છે. બીજી રીત-મગ આખા શેકી તેને ભરડી નાખી દાળ નીકળે તેને દળાવી ઘી ખાંડ (ફીણી) નાખી ઉપર મુજબ લાડુ વાળવા. એમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ઘી ખાંડ લેવાં.

### લાડુ ચોખાનો

ચોખાને આખા શેકી રવા જેવા દળાવી ઉપર પ્રમાણે લાડુ વાળવા.

### લાડુ જીવારની ધાણીના ઓગણાનો

જીવારની ધાણીમાંથી કુટયા વગરની ધાણી રહી હોય તેને દળાવી ધી તથા ઝીણી ખાંડ નાખી શીણી ઉપર પ્રમાણે લાડુ વાળવા.

### લાડુ દાળીયાનો

શેકેલા ચણાના દાળીયાને દળાવી એલચી, ધી તથા ઝીણી ખાંડ નાખી લાડુ વાળવા.

### લાડુ બટાકાનો

બટાકાને બાફી ખુબ ઝીણા વાટી શેર બટાકાનો છુંદો ને ૦૧ શેર મેંદો મોણુ દઇ નાખવો ને તેને જરા નરમ કરી કળીની માફક પાડી કળીના લાડુ માફક કરવો.

આજ પ્રમાણે શક્કરીયાનો લાડુ કરવો.

### સુરણનો લાડુ

સુરણને છીની ધીમાં તળી કાઢવું. ખરું ને લાલ તળીને ટોપલી કે ચાળણીમાં નાખવું કે બધું ધી નીકળી જાય. પછી શેર ૦૧૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી તેમાં ૧ આની ભાર કેસર નાખવું ને ચાસણી થાય કે સુરણ હાથે ચોળી તેમાં નાખવું. એમાં શેર ૦૧ શેર માવો તળીને નાખવો. બહામ, ચારોળી, એલચી વગેરે મળી પાશેર નાખવાં ને લાડુ વાળવો.

## મોદક

સુકા કોપરાની વાટી શેર ૦૧, ખાંડ શેર ૦૧ ઝીણી, એલચી તોલો ૧, રવો શેર ૦૧, ચારોળી અઘોળ એટલી ચીજો લેવી. રવાને ધીમાં શેકીને કોપરામાં ભેળવવો. કોપરાની છીલને પણ ધીમાં તળી નાખવી. એ બધો ભૂકો એકઠો કરી ચોખાનો લોટ શેર ૦૧ લઈ જેટલા વાડકા લોટ એટલું પાણી નાખી એની ખીચી કરવી. ખીચી બકાય કે ખુબ મસળી પુરી વણી અંદર પેલો ભૂકો ચમચી ચમચી ભરી હુંવા જેવો કરવો ને ઉપર લાંબી વાટ જેવું રાખવું. ઘણું એને પાછું બાફીને ખાય છે ને ઘણું ધીમાં તળી નાખે છે. આ મોદક કહેવાય. બાફવા હોય તો પાત્રાંની માફક તપેલામાં ઘાસનો માળો મૂકીને અથવા ચાળણીમાં ભરી તપેલામાં કાઠો મૂકી ઉપર ચાળણી મૂકી તેમાં મોદક ભરવા. બકાઈ જાય કે દુધ સાથે ખાવા.

## લાડુ અડદનો

અડદનો લોટ શેર ૧ રવા જેવો દળાવવો ને તેને ધીમાં શેકી શેરે શેર ખાંડ નાખવી અથવા ચાસણી કરી શેકેલા લોટમાં નાખવી. ચાસણીમાં સુલાખજળ નાખવું. એલચી ચારોળી કેસર ને સોપારીના કકડા જેવડું જાયફળ નાખવાં. પછી ગોળ લાડુ વાળવાને ધી ૦૧ શેર ઉનું કરવું. ખીજે ફીવસે તે બહુ ઉનું ના કરવું. ધી આગળી જાયને આગળી દાઝતું કરવું. તે ધીમાં લાડુ બોળી કાઢવા ને ઠરે કે ખાવાના કામમાં લેવા. મગજ માફક પણ આ લાડુ થાય.

## પ્રકરણ ૩૭ મું

### બધી જાતના મગજ

### મગજ ચણાનો

મોટા ચણાની ચોકખી દાળ મંગાવી વીણી સાફ કરી ફાતરાં કાઢી નાખી તેને રવા જેવી દળાવવી. તેમાં શેર લોટે નવટાંક ધી ને થોડું દૂધ એનું મોણુ દેવું. ને થોડી વાર ( એકાદ કલાક ) દાળી મૂકવો. પછી એની બધી ગાંગડી હાથે વતી મસળી નાખી લાડુ ચાળવાની ચાળણીએ ચાળી નાખવો ને એકસરખો લોટ કરવો. તેને શેર ધીમાં શેકવો. જરા શેકાય અને બદામી રંગનો થાય કે જરા દૂધ છાંટવું; એટલે લાલ રવો પડશે. પછી ઉતારી લેવો. ધીમાં શેરે ૧૥ શેર ખાંડ ઝીણી ભેળવવી. એલચી ૧૥ તોલો નાખવી ને એક થાળીમાં એ લાડુ ઠારી દેવો. ૨ ઇંચ જેટલો જાડો રાખવો. થાળી સરખી રાખવી. ખાડા ટેકરા વાળી ન ભેઈએ જેથી સરખો થાય. પછી ઠરી રહે કે બીજે દહાડે ઉપર પાછું ૦૥૥ શેર ધી ગરમ કરી ઉપર સરખું રેડવું. ઉપર બદામ ચારોળી, પીસ્તાની ચીરી કરી અડધા વાટેલા અડધા આખા એલચીના દાણા એ બધો મસાલો ૦૧ શેર જેટલો ઉપર ભભરાવવો. પછી ધી ઠરી જાય કે એના કકડા પાડવા. ધી કકડાવવું નહીં પણ કેકર-વરણું રાખવું. ચોકખું ધી વાપરવું.



### પોંકનો મગજ

લીલો પોંક લાવી તેને દળાવવો અને ૦૧૧ શેર ધીમાં સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉપર પ્રમાણે દુધ છાંટવું ને રવો પડે કે ૧૧ શેરે ૦૧૧ શેર ખાંડ ઉપર પ્રમાણે લેળવવી. બદામ પીસ્તાં ખાંડીને અથવા ચીરી કરીને અંદર નવટાંક ને ઉપર પશુ નવટાંક નાખવાં. ઉપર પ્રમાણે ચણાના મગજની માફક ધી નાખી ઉપર મસાલો ભભરાવો. આ પ્રમાણે ઘઉંના પોંકનો થાય.

### ઘઉંનો મગજ

ઉપર પ્રમાણે જેવી રીતે ચણાનો મગજ શેકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે ઘઉંના રવાનો મગજ શેકવો. ખાંડ શેરે ૦૧૧ શેર નાખી ઉપર પ્રમાણે કરવો.

### મગની દાળનો મગજ

મોટા મગની ચોકખી દાળ મંગાવી વીણી સાફ કરી ફાતરાં કાઢી નાખી તેને રવા જેવી દળાવવી. તેમાં શેર લોટે નવટાંક ધી ને થોડું દુધ એનું મોણુ દેવું ને થોડીવાર દાખી મૂકવો. પછી એની બધી ગાંગડી હાથે વતી મસળી નાખવી ને લાડુ ચાળવાની ચાળણીએ ચાળી નાખવો. એક સરખો લોટ કરી તેને ૦૧૧ શેર ધીમાં શેકવો. જરા શેકાય અને બદામી રંગનો થાય કે જરા દુધ છાંટવું એટલે લાલ રવો પડશે. તેને ઉતારી લેવો પછી ૧ શેરે ૧૧ શેર ઝીણી ખાંડ અંદર લેળવવી. અંદર એલચી ૧૧૧ તોલો નાખવી ને એક થાળીમાં ૧ ઇંચ જેટલો જાડો રાખી

એ લાડુ ઠારી દેવો. થાળી સરખી રાખવી. ખાડા ટેકરા વાળી ન જોઈએ. જેથી સરખો થાય. પછી ઠરી રહે ત્યારે બીજો દહાડે પાછું ૦૥૥ શેર ધી ગરમ કરી ઉપર રેડવું. બદામ ચારોળી પીસ્તાની ચીરી કરી અડધા વાટેલા અડધા આખા દાણા એલચી બધો મસાલો નવટાંક જોટલો ઉપર ભભરાવવો પછી ધી ઠરી જાય કે એના કકડા પાડવા. ધી કકડાવવું નહિ; કોકરવાયું રાખવું. ચોકખું ધી વાપરવું.

### ચાસણીનો મગજ

ચણાનો લોટ આગળ લખ્યા પ્રમાણે દળાવી શેરે ૦૥૥ શેર ધીમાં શેકી થાળીમાં કાઢવો પછી શેરે ૧૥ શેર ખાંડની ચાસણી ગોળી વળતી કરવી. ચાસણીમાં કેસર ૧ આનીબાર ઘુંટીને નાખવું ને એલચી તોલો ૧ નાખવી. લોટ શેકેલો નાખી થાળીમાં ઠારવો. ઉપર બદામ પીસ્તા ચારોળી નવટાંક ભભરાવવાં.

## પ્રકરણ ૩૮ મું

### બધી જાતની વેડમી

ચણાની ચોખ્ખી દાળ ફેાતરાં કાઢેલી લેવી. તેને પાણીમાં રાત્રે પલાળી મૂકવી બીજા દિવસે એક તપેલામાં આધણ મૂકવું. શેર દાળ હોયતો પલાળેલી દાળમાં શેરે શેર પાણી મૂકવું. દાળ બધી બફાઈ જાય ને જો પાણી હોય તો નીતારી નાખવું. દાળને પીત્તળની ચાળણીથી ચાળવી. બધી ચળાઈ રહે પછી લોચો થાય કે શેર દાળ હોય તો ૧૫ શેર ખાંડ અંદર નાખવી ને પાછી ચુલે તબડાવવા મૂકવી. ખાંડની ચાસણી થાય ને બધું પાણી બળી જાય ત્યાં લગી રહેવા દેવી. પછી અંદર તવેથો ઉલો રાખવો. તવેથો ઉલો રહે તો ઉતારવી ને ટાઢી પડે કે લુવા પાડવા. એમાં એક તોલો એલચી ઝીણી ખાંડી નાખવી. પુરણ તૈયાર થાય કે ઉતારી ઘઉંનો લોટ ૦૫૫ શેર ઝીણા બાંધવો. તેમાં એક નાની ચમચી મીઠું ને મોટો ચમચો દીવેલનું મોણ નાખવું કે વેડમી વણતાં ટુટી નહીં જાય ને સારી વણાશે. લોટ બે ત્રણ કલાક અગાઉ બાંધી રાખવો. પછી જ્યારે વેડમી વણવી હોય ત્યારે ઘઉંનો બાંધેલો લોટ ખૂબ ગુંદી તેલનો સાટો દઈ તૈયાર કરી મોટા સોપારી જેવડો લુવો લેવો. ને અડધી રોટલી વણી તેમાં પુરણનો લુવો મોટા લીંબુ જેવડો મૂકી એનું મોઢું બાંધ કરી ઉપરનો વધારેનો લોટ હાથવતી કાપી લઈ અટામણ લઈ

વેડમી વણવી ને પોલે હાથે વેલણુ ગોળ ફેરવવું. ચોંટી જાય નહીં તેની કાળજી રાખવી. પછી એક ઢાંકણા પર કે પત્રાવળ ઉપર સેરવી તવી ઉપર જરા ચોખાનો લોટ ભભરાવવો; તેના ઉપર વેડમી નાખવી ને થોડીવાર થાય કે ઉથલાવી નાખવી. તે પણ તવી સાણસી વતી પકડી પત્રાવળ કે પંખા ઉપર વેડમી સેરવી દેવી ને પાછી તવી ઉપર નાખવી ને થાય કે ઉતારી ચમચાવતી ધી ચોપડી ખીડી વાળવી. ઘણા છુટું ધી લઈ ખાય છે. ખાંડ ૨ શેર સુધી નંખાય. ખાંડ વધારે હોય તો ફાટે નહિ પણ ગળી જઈ થાય.

### વેડમી તુવેરદાળની

તુવેરની દાળ સારી ઘોઈ આઘણુ આગળ મુજબ મૂકી પાણી ઉકળે કે દાળ ઓરવી. દાળ થઈ જાય કે એને આટી નાખવી. આ દાળને ચાળવી નહિ. પછી લચકા જેવી ને ફેરી દાળ થઈ જાય કે તેમાં શેરે ૧ શેર ખાંડ નાખવી. ઘણાં શેરે ૨ શેર નાખે છે. ખાંડ વધારે હોય તો વેડમીનો લુવો ભગરો ન થઈ જાય પણ ગળી જઈ લાગે માટે તુવેરની દાળની વેડમીમાં શેરે ૧ શેર ખાંડ નાખવી. એ ખરોખર થશે. ખાંડ નાખીને લુવો વળે એવી દાળ થાય કે ઉતારી એલચી નાખી ઉપર પ્રમાણે વેડમી વણવી. જાડી રાખશો તો હાથે નંખાશે પણ જેમ પાતળી કણેકનો લુવો નાનો ને પુરણુ વધારે તેમ વેડમી વખણાય. આ વેડમી ગોળની પણ થાય છે. શેરે શેર ગોળ નાખવો.

## વેડમી વટાણાની

વટાણાની પણ ચણાની માફક કરવી.

## વેડમી બટાકાની

બટાકાને બાણીને છોલી પીત્તળની ચાળણીમાં ચાળી નાખવા. એક રસ થઈ જાય પછી એમાં શેરે શેર ખાંડ નાખી ઉપર પ્રમાણે ચુલા ઉપર તબડાવવી. અંદર એલચી નાખી ઉપર પ્રમાણે વણવી. બટાકાની માફક શાકરીયાંની કરવી.

## કાચાં કેળાંની વેડમી

કાચાં કેળાંને બાણી બટાકા માફક કરવી. પાત્રાંની ગાંઠ જેને અળુખડા કહે છે તેની પણ એજ પ્રમાણે થાય.

## ખજૂરની વેડમી

ખજૂરને ઘોઈ ઠળીઆ કાઢી ખૂબ છુંદી એક રસ કરી શેરે ૦૧ શેર ખાંડ તથા એલચી નાખી ઉપર પ્રમાણે વેડમી વણવી. એને પણ ચુલા ઉપર તબડાવવી. કઠણ લુવો પડે એવું કરવું.

પ્રકરણ ૩૯ મું

અધી ભતની ધારી

કૌપરાની ધારી

નાળીએર લાવી છોલી એની વાટી ખમણી ઉપર મૂકી  
ખમણી ખમણ કાઢી શેર ખમણે ૧। શેર ખાંડ નાખવી.  
માવો શેર ખમણે ૦। શેર જોઈએ. ખમણ સહેજ ધી  
મૂકી સઘડી ઉપર ધીમે તાપે મૂકવું. ઉપર ખાંડ પાથરવી.  
ખાંડની ચાસણી થાય ને પાણી બધું બળી જાય એટલે  
ઉતારી લેવું. પછી ચારોળી એલચી તોલો ૧। ચારોળી  
અઘોળ એલચીને છોલી અડધી આખી અડધી ભાંગેલી  
ખાંડી અંદર ભેળી દેવું. ગુલાબજળ પણ નાખવું હોયતો  
ખાંડ પાથરી ઉપર છાંટી દેવું. પછી મેદાનો ૦। શેર ને ૦।  
શેર રવો તેમાં ધીનું મોણ અઘોળ નાખવું ને પુરી વણવી.  
મોણ બરોબર છે કે નહિ તે જોવું હોય તો કણેકનો લુવો  
લઈ આખળીઆ ઉપર દાળી જોવો જો ધીનો ડાઘ આખ-  
ળીઆ ઉપર પડે તો જાણવું કે મોણ બરોબર છે. તેની  
પાતળી પુરી વણવી. જેવડી ધારી કરવી હોય તેવડી પુરી  
વણવી. તેમાં પુરણનો મોટા લીંબુ જેવડો લુવો મૂકી મોઢું  
બંધ કરી હથેલીથી દબાવી હળવા વેલણે વણવી. કડાઇમાં  
ધી શેર ૦। પૂરવું. ધીમા તાપે તળવી. બહુ લાલ થવા  
દેવી નહિ તેમ કાચી પણ રહે નહિ.

## ધારી માવાની

એક શેર માવો જરા ધીમાં ધીમે તાપે સાંત-  
ળવો. તેમાં શેરે ૦૧ શેર ચણાનો લોટ મગજની માફક  
સાંતળીને નાખવો. લીલા કેપરાનું ખમણુ ૦૧ શેર તેમાં  
ખાંડ શેર ૧૥ નાખી સગડી ઉપર મૂકી જ્યારે ચાસણી  
થાય ત્યારે ઉતારી માવામાં ભેળી દેવું. ચણાનો લોટ પણ  
ભેળી દેવો. ચારોળી અઘોળ, એલચી તોલો ૧૥ છોલીને  
નાખવાં ને પછી ઉપર પ્રમાણે પુરી વણવી. મોટા લીંબુ  
જેવડો ગોળો વાળી પુરીમાં મૂકી આગળ પાછળથી પુરી  
એકઠી કરી મોઢું બંધ કરી ઉપર કણેક આવે તે કાપી  
લેવી ને હથેલીવતી દાળી આખળીઆ ઉપર તેલ ચોપડી  
હળવેથી વણવી ને ધીમાં તળવી. લાલ થવા દેવી નહિ.  
બધી થઈ એક શેર ચોખ્ખું ઘી આંગળી દાઝતું ઉનું કરવું.  
ધારી ટાઢી પડી જવા દેવી. પછી ધીમાં ઓળી ઓળી બખે  
થપો મારી મૂકવી ને નાની કડછીવતી ધારી ઉપર ઘી ના-  
ખવું. બીજે દિવસે ઉપયોગ કરવો. આ ધારીમાં યુરુ દળેલી  
ખાંડ પણ ભેળીને થાય.

## ધારી બદામની

બદામ શેર લાવી તેને ખૂબ ખખળતા પાણીમાં  
નાખવી ને ઢાંકી કલાક રહેવા દેવી. પછી છોલી ફારી  
કરવી. એને ઝીણી ખાંડી નીસા ઉપર વાટવી. અંદર બે  
ચમચા જેટલું હુધ નાખતા જવું ને વાટવું. એમાં કેસર  
આની ભાર એની જોડે વાટવું ને ખાંડ શેર ૧૥ શેર નાખી

સગડી ઉપર મૂકી ચાસણી થઈ જાય કે ઉતારી લેવી. શેરે  
 પા શેર માવો લાવી ધીમાં સાંતળી અંદર નાખવો. આખી  
 ચારોળી, અઘોળ કીસમીસની લાલ દરાખ ધીમાં તળીને,  
 એલચી ૧૥ તોલો છોલી અધખોખરી વાટીને નાખવી.  
 પછી તેના લુવા કરી પુરી વણી માવાની ધારી માફક કરવી.  
 આજ પ્રમાણે પીસ્તા, ચારોળીની પણ થાય. દરેક ધારીમાં  
 મોળો માવો લેવો. માવો મણુ દુધ બાળશો તો શેર ૭  
 નીકળશે; સાફ હોય તો ૮ શેર નીકળશે.

### ધારી ગોળદાળની

તુવેર ચણાની દાળ, વટાણાની દાળ, લીલા વટાણા,  
 લીલા તુવેરના લીલવા, બટાકા, શક્કરીઆં આ બધાંની ધારી  
 થાય. તુવેરની આગળ વેડમી કરી છે તેવી ગોળ દાળ કરી  
 ધારી કરવી. ચણાની દાળની ગોળદાળ કરી છે તેવી ગોળ  
 દાળ કરી ધારી કરવી ને પુરીમાં ગોળ ને દાળનો લુવો ભરી  
 ધીમાં તળવી. આજ પ્રમાણે વટાણાની દાળની ધારી કરવી.

### ધારી બટાકા

બટાકાની વેડમી કરવાનું લખ્યું છે તે પ્રમાણે બટાકાનો  
 અને શક્કરીઆંનો છુદ્દો કરી એલચી નાખી પુરીમાં લુવો  
 મૂકી ધારી કરવી.

### લીલોતરીની ધારી

લીલા વટાણાને વાટી ધીમાં સાંતળી શેરે ૦૥ શેર  
 ખાંડ નાખવી. એલચી, કેસર, બદામ, ચારોળી વગેરે



નાખી માવો શેરે ા શેર નાખી પુરીમાં ભરી ધારી કરવી.  
આજ પ્રમાણે તુવેરનાં લીલવાની કરવી.

### ધારી મકુઈની

મકાઈને છીની ખૂબ ઝીણી વાટવી ને ધીમાં સાંતળી  
હુધ શેરે ાા શેર નાખવું. ખાંડ શેરે ા શેર નાખવી.  
કેસર એક આનીભાર ઘુંટીને નાખવું. એલચી તોલો ૧ા  
નાખવી. ચારોળી બઢામ મળી અઘોળ નાખવું. વાટીને  
ઢાણે બકાય કે ઉતારી પુરણ કરી ધારી ભરવી. આમાં  
કીસમીસ દરાખ પણ નખાય.

## પ્રકરણ ૪૦ મું

### ઘઉંની બધી જાતની સેવ

ઘઉંનો ઝીણો રવો શેર ૦૧ ને મેદો શેર ૦૧ એને જે દીવસે સેવ વણવી હોય તે દીવસે વહેલો સવારમાં પાંચ છ વાગે બાંધી મૂકવો. અજીઠી કરવી હોય તો પાણીથી બાંધવો નીકર દુધથી બાંધવો. લોટમાં એક ચમચી મીઠું નાખવું ને બાંધવો. ખૂબ કઠણ બાંધી ખૂબ ખાંડવો ને દુધ લેતાં જવું ને મસળતાં જવું. એને હાથે વતી તાણવો ને જેમ હાથે લાંબો તાર નીકળે ને તૂટે નહિ ત્યારે જાણવું કે સેવ બરોબર ઉતરશે. સેવના પાટીઆ ઉપર સોપારી જેવડો લુવો ગણપતિનું નામ હઈ મૂકવો ને પછી હાથે ધી લઈ લુવો લઈ પાટીઆ ઉપર વણવા બેસવું. બે હાથ પોલા રાખવા ને હથેળીની કેાર લોટ ઉપર દબાવવી. લાંબું વેલણ ફેરવીએ તેમ લાંબા હાથ વતી લુવો ફેરવવો ને લોટની આગળ ને પાછળ બન્ને તરફ હથેલીની ધાર દબાવવી એટલે સેવના તાર ઉતરશે. હાથ લાંબાને લાંબા બગલમાંથી છૂટા રાખી ફેરવવા.

### સેવ

ઉપર પ્રમાણે લોટ બાંધીને સેવના સાંચામાં લુવો નાખી દબાવવો ને તળે ચાળણો રાખી ફેરવવો. ઉપરની સેવને પણ એક જણ વણે ને બીજું માણસ દોરીના ચાળણા ઉપર બે તાર નીકળે તેને ગોળ ગોળ ચકરડા જેવા એકડા બગડા જેવી તરહ પાડી ચાળવી ને ઘોચેલા કપડા ઉપર સુકવવી.

### ઘઉંના નખલા

ઉપર પ્રમાણે લોટ ખાંધી તેમાંથી ઘઉંના દાણા જેવડા ભાગ લઈ એક નખ મારવો એટલે ઘઉંના દાણા જેવો થશે. તેને તડકે સુકવવા.

### સેવ

ઉપર પ્રમાણે લોટ ખાંધી થોડો લુવો લઈ બે ચપટી વતી પાતળી કરવી ને થોડી જાડી રહે કે ઉંચે વાંસ ખાંધેલો હોય તેના ઉપર નાખવી કે તણાઈ પાતળી સેવ થશે.

## પ્રકરણ ૪૧ મું

### શક્કરપારા, ફેદીઆં અને ગોળપાપડી

સક્કરપારાનો લોટ રવા જેવો લઈ તેમાં શેરે રૂપિયાભાર મોણુ નાખવું ને ગોળનું પાણી કરવું. ગોળ શેરે ઢોઢ પાથેર લેવો ને લોટ બાંધવો. બહુ નરમ બાંધવો નહિ. તેનો મોટો અડધા વેઢા જેવો જડો રોટલો વણી તેના બે આંગળ જડા ને બે વેઢા જેટલા લાંબા શક્કરપારા પાડી શેરે ૦૧ શેર ઘીમાં તળવા. ધીમે તાપે તળવા તો બળી નહિ જાય. શેરે રૂપિયાભાર દહીં નાખવું તો કુલશે. મોણું દહીં નાખવું. શક્કરપારામાં તલ પણ નંખાય છે. ચપટી સોડા નાખવો.

### શક્કરપારા

મેદાનો શેર લોટ લઈ તલમાંથી કાઢેલી પૈસાભાર તલી નાખી લોટ પુરી જેવો રાખવો. મોણુ દેવું નહિ. પછી ચોખાનો લોટ લઈ લુવો મોટા બટાકા જેવડો કરી ઉપસેલી રોટલી માફક વણી સક્કરપારા પાડવા. સવડ હોય તો શેરે શેર ઘી પુરવું નીકર તેલમાં તળવા. એક વખત ઉથલાવી ઉપર તરી આવે કે કાઢી લેવા. આ ખારા પણ થાય. આમાં મીઠું શેરે મોટી ૨ ચમચી ને સહેજ નાની ચમચી હળદર નાખવી. આ ખારા થાય ને મોળા થાય તથા આજ પ્રમાણે ખાંડવાળા થાય. દુધમાં કે પાણીમાં ખાંડ નાખી લોટ બાંધી આજ પ્રમાણે કરવા.

### શક્તરપારા સાટાના ખાંડપાયલા

મેઢાનો લોટ લઈ શેર ૦૧ શેર ચોખાના લોટનો સાટો કરવો. લોટ ખાંધી તેના બે ભાગ કરવા. આમાં શેરે અઘોળ મોણુ નાખવું. શેરે રૂપિયાભાર દહીં નાખવું. શીણતી વખતે જરા દુધ નાખવું. બે રોટલા વણી સાટો ધીમાં ફીણ્યો હોય તેને બે ભાગે ચોપડવો. તેનો વીંટો વાળવો ને ચાર લુવા પાડવા. તેની રોટલી અડધા વેઢા જેવડી જાડી રાખી ધીમે તાપે શક્તરપારા પાડી તળવા; તો પાત્રી પડશે. મોળા ખારા ગળ્યા થાય ને આને ચાસણી પણ પવાય. બેતારી ચાસણી કરી તેમાં નાખવા. અથવા ચાસણી ઘુંટી ઉપર રેડવી તે પણ સારા થાય.

### અનારસા કરવાની રીત

માજરવેલના ચોખાને બે ત્રણ પાણીથી ઘોઈ ત્રણ દીવસ પાણીમાં પલાળી મૂકવા ત્રીજે દીવસે કપડા ઉપર ફેરા કરી દળાવવા અથવા નીસા ઉપર ઝીણા વાટી નાખવા. શેર ચોખા હોય તો ઝીણી ખાંડ એક શેર લઈ લોટ ને ખાંડ બન્નેને ખાણીઆમાં ખૂબ ખાંડવાં ને લાડુ વાળી ચાર પાંચ દીવસ રહેવા દેવા. પછી જ્યારે કરવાં હોય ત્યારે સહેજ કેળું અથવા દહીં લઈ ખૂબ મસળવું એટલે નરમ પડશે. તેમાંથી રોટલીના લુવા જેવડો લુવો લેવો ને પાટલા ઉપર ખસ ખસ નાખી હાથે લઈ ખસ ખસ ઉપર પુરી જેવડો થાપી કઠાઈમાં શેર ધી પૂરી ખસખસનું પાસું ઉપર રાખવું. એને ઉથલાવો નહિ. ઉપર તરી આવે

કે કાઢી લેવો. ખાંડને બદલે ગોળના પણુ થાય. તે પણુ શેરે શેર ગોળ ભેઈએ. ખસખસ નવટાંક લેવી. ઘોઘ તારવી સુકવવી કે જેથી કાંકરી ના આવે શેર લોટે એક ઢોઢ કેળું ભેઈએ ને દહીં ૨ રૂપિયાભાર ભેઈએ.

### ફટીયાં બનાવવાની રીત

ઘઉંનો લોટ જેટલાં ફટીઆં કરવાં હોય તેટલો લેવો. સહેજ મોણુ નાખવું. ને ગોળને પાણી એક કરી પાણી ગાળી લોટમાં પાણી રેડવું. રોટલીના લોટને મોણુ દેતાં હોઈએ તેમ બાંધી બાટીની માફક દાળી નાનાં પતાસાં જેવડાં કરી ઘીમાં તળી લાલ થાય કે કાઢવાં.

### ગોળપાપડી

ઘઉંનો સહેજ જાડો લોટ લઈ ૦૧ શેર ઘીમાં ધીમે તાપે શેર લોટ શેકવો. શેકાઈને રાતો થાય કે કાઢી અધોળ ઘી મૂકી શેરે ૦૧૧ શેર ગોળ નાખવો. ઘીમાં ગોળ નાખવો. ગોળ ઓગળી જાય કે શેકેલો લોટ નાખી દેવો ને હલાવવો ને થાળીમાં પાપડી ઠરે કે કકડા પાડવા.

### ગોળપાપડી

રવા જેવો લોટ લઈ તેને ૧૧૧ પાશેર ઘીમાં શેકવો. શેકાય કે એક મોટો ચમચો દુધ છાંટવું કે રવો પડશે. પછી લોટને ઉતારી ઉપર પ્રમાણે ગોળનો પાયો કરવો. આમાં શેરે અધોળ ઘોળા તલ ને ૨ રૂપિયાભાર ખસખસ નાખવી ને ગોળનો પાયો થાય કે લોટ તલ ખસખસ નાખી

હલાવી થાળીમાં ગોળ પાપડી ઠારવી ને સફરપારા જેવા કકડા પાડવા.

### ગોળપાપડી ખાંડની

ઉપર પ્રમાણે લોટ શેકવો. આમાં ઘી વધારે ભેંધએ. શેરે ૦૧૧ શેર ઝીણી ખાંડ ભેળવી ઠારવી ને ઠરે કે કકડા પાડવા.

### ગોળપાપડી

રવાને ઉપર મુજબ સારો શેકી શેરે ૦૧૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી ગોળી વળતી થાય કે લોટ નાખવો ને થાળીમાં ઠારી દેવી. આમાં એલચી બદામ ચારોળી વગેરે પણ નંખાય છે.

### ગોળપાપડી સૂકા કોપરાની

શેર સૂકા કોપરાને છીણી ધીમાં લાલ તળી કાઢવું. શેરે ૦૧૧ શેર રવો શેકવો. ખાંડની કરવી હોય તો ઝીણી ખાંડ શેર ૦૧૧ શેર ભેળવી ઠારવી ને ગોળની કરવી હોય તો શેરે ૧૧૧ પાશર ગોળનો પાથો કરી તેમાં નાખી ઠારવી.

પ્રકરણ ૪૨ મું

પરચુરણ

લાડુ રસનો

૦૧ શેર ઘી મૂકી તેમાં રસ નાખી હલાવ હલાવ કરવો. માવા જેવો થાય કે ૧૧૧ શેર ખાંડ ને બધો મસાલો એલચી વગેરે નાખી થાળીમાં ઠારવો. કેસર પશુ નંખાય. ઠરે કે કકડા પાડવા.

સાટા

શેર મેદાનો લોટ લેવો. તેમાંથી અડધો લોટ ઘીમાં શેકી નાખવો. તે લોટનો ૦૧ શેર પાણીમાં રગડો કરી પેલો ફારો લોટ હોય તે મોણુ નાખી શેકેલા લોટના પાણીથી બાંધવો. કઠણ બાંધી ખૂબ ખાંડી ગુંદીને એમાં રહેજ રૂપિયાભાર દહીં નાખવું ને લીંબુ જેવડા લુવા પાડી બાટી માફક થાપી ઘીમાં ધીમે તાપે તળવા. પાત્રી પડે ને બદામી રંગના થાય કે કાઢી શેરે ૧૧૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં પાવા. બધા પી રહે કે કાઢી ચાસણી રહી હોય તેને છુટી ઉપર નાખવી. એમાં પશુ બધો મસાલો નંખાય.

માલપુડા બનાવવાની રીત

ઘઉંનો અથવા મેદાનો શેર લોટ લેવો. તેમાં શેરે શેર ખાંડ નાખવી ને એક પૈસાભાર દહીં નાખવું. ખૂબ પ્રીણી તાવડીમાં શેરે શેર ઘી પૂરી કડછીથી ધાર પડે એવો લોટ રાખવો ને નીચે હાથે એક સરખી ધાર પાડવી કે



માલપુડા સારા થાય. રાતનું ખીંડ પલાળી મૂકાય ને તરત પથ્થુ થાય. આમાં સહેજ ચપટી મીઠું નાખવું તો છુટી નહિ જાય.

## ઠોર બનાવવાની રીત

ઘઉંનો શેર લોટ લઈ તેમાં ૦૧ શેર મોણુ નાખવું. તેમાં સહેજ મોણું દહીં નાખવું. કઠણુ લોટ ખાંધી તળેલી રોટલી જેવો લોટ રાખવો ને પડે પડે તેલ ચોપડી મોટો રોટલો વણી ધીમા તાપે ધીમાં તળવો. બન્ને તરફથી લાલ થાય કે એને ચાસણીમાં બોળવો. ચાસણી કરી તેને ઘુંટીને ઉપર રેડવી. ચાસણી ઘોળી થાય કે રોટલો બોળીને બહાર કાઢવો.

## ઘઉંની પાચેલી સેવ

શર મેંદો ને અચ્છેર રવો લઈ ઘઉંની સેવ સંચામાં કરવી. એ લોટ ખાંધતી વખતે શેરે ૧ તોલો એલચી લોટમાં નાખી લીલીને લીલી સેવ ધીમાં તળી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી તળીને ચાસણીમાં નાખવી. પછી બહાર કાઢી ઉપર શેરે નવટાંક મસાલો ભલરાવી ખાવામાં લેવી. આજ પ્રમાણે ચણાની સેવ કરવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. કેસર પથ્થુ નાખાય.

## ગુલાબ જાંબુ

માવો મોળો શેર એક લેવો. એમાં રૂપિયાભાર મેંદાનો લોટ નાખવો ને ચપટી સોડા તથા પૈસાભાર દહીં નાખી ફીણી લાંબગોળ જાંબુ ઘાટના ગોળા કરી ધીમાં તળવા.

લાલ થાય કે ચાસણી શેરે ૧૥ શેર ખાંડની કરી તેમાં નાખવા. ચાસણી પી રહે કે સાકરીઆ ખાંડ હોય તેમાં રગદોળવાં. ચાસણી ગુલાબ જળમાં કરવી.

### ગુલગુલાં

ઝીણો રવો શેર ૧ લઈ તેમાં નવટાંક મોણ નાખી, ૦૧ શેર ખાંડ અને ૦૧૧ શેર પાણી નાખી ખૂબ પીણુવો તે એવો હલકો થાય કે પરપોટા કુટે. પછી લીંબુ જેવડા લુવા કરી ઘીમાં તળવા ને ખાવામાં લેવા.

### ગુલગુલાં

નવટાંક મેદાને આગલે દહાડે કોકરવરણ પાણીથી ખાંધી ખૂબ ફીણી રહેવા દેવો. એટલે એનું ખમીર ચડશે. જેટલો લોટ કરવો હોય તેને ખમીરમાં ખૂબ ફીણી ૨ કલાક રહેવા દઈ ઘીમાં તળી ચાસણીમાં નાખી ચાસણી પાવી. બધી ચાસણી પી જાય કે બહાર કાઢવાં.

### ગુલગુલાં

મેદાના શેર લોટમાં રૂપિયાબાર દહીં નાખી ગરમ પાણીમાં ખાંધી ઉપર પ્રમાણે કરવાં. લોટ ખાંધી બે કલાક રહેવા દઈ ઉપર પ્રમાણે ચાસણીમાં પાવાં.

### માવાનાં ગુલગુલાં

આખા ઘઉંને પલાળી ઘઉંનું સત્વ કાઢી અધોળ સત્વને ૦૧ શેર માવો એ બન્ને એકઠાં કરી સત્વને સુકાવા દઈ

પછી માવા સાથે ભેળી શેર હોય તો ૦૧ શેર બદામનો ભૂકેા કરી ગુલાબજળ છાંટવું ને સત્વની માવાની પુરી થાપી તેમાં બદામનો ભૂકેા ભરી ગોળા વાળી ઘીમાં તળી ઉપર પ્રમાણે ચાસણી પાવી સત્વને બદલે મેદો ચાલે. પુરી ફાટી જાય તો મેદો કે સત્વ વધારે નાખવું.

### નાનખટાઈ

૦૧૧ શેર રવો, ૦૧ શેર મેદો ને ૦૧૧૧ શેર માખણ ફીણી તેમાંથી છાશ કાઢી નાખી એલચી તથા લોટ માખણમાં ફીણવાં. ખાંડ પહેલી નાખી પછી લોટ ને એલચી નાખી ફીણી લીધું જેવડા ( મોટી કરવી હોય તો મોટા ) ગોળા કરવા. ઉપર બદામનાં ફાડચાં ખોસવાં. તેલ ચોપડી એક થાળીમાં છૂટા છૂટા મૂકી ઉપર ગોળાને થાળી લાગે નહિ તેમ ખીજી થાળી ઉંધી પાડી ઉપર દેવતા નાખવો. એટલું જોવું કે નાનખટાઈ બને નહિ. શેકાચાની પીમળ આવે કે દેવતા કાઢી નાખવો.

### બદામની પુરી

શેર બદામની પુરી કરવી હોય તો બદામ સારી લાવી મસ ખખળતું પાણી ઉકાળવું ને નીચે ઉતારી તેમાં બદામ નાખવી. પાણી ઠંડું પડી જાય કે બદામ છોલી વાવઠી કરવી. પછી નીસા ઉપર ઝીણી વાટવી. તેમાં સ્ફેજ દુધ છાંટતાં જવું કે બદામનું તેલ ન નીકળે લોચો થાય કે

૦૧૧ શેર સાકરનો ઝીણો ભૂકો લેળવવો. શેરે ૨ આની  
 બાર કેસર દુધમાં ઘોળી નાખવું. એલચી ૧૧ તોલો ઝીણો  
 ભૂકો કરી નાખવો ને લોટ બાંધીએ તેવો તૈયાર કરવો.  
 પછી પુરી વણવાને ચૂડી કરાવવી. ચૂડીની પટી એક ઇંચ  
 જેટલી પહોળી રાખવી ને ગોળ ચક્કર જેવી કરાવી પછી  
 પ્રુલ્સકેપ કાગળ અગર પુઠાના કાગળ ઉપર ઘી ચોપડી  
 ચૂડી મૂકી તેમાં લુવો મૂકી પુરી વણી વાવડી કરવી. સવારે  
 કરી ચારેક વાગે શેકવી. થાળીમાં પુઠા સાથે પુરી મૂકી  
 ઉપર અંગારા મૂકવા. થોડીવાર રાખી બીજું પાસું શેકવું.  
 તે પુરી તૈયાર થશે. આજ પ્રમાણે ચારોળી, પીસ્તાં અને  
 સીંગદાણાની પુરી થશે.

## પ્રકરણ ૪૩ મું

### બધી જાતનાં પકવાન

ઘેબર

પકવાન કરવાને મુંબઈનો સુરજ છાપનો પહેલા નંબરનો બોસ્કીનો મેંદો લેવો.

ઘેબર માટે શેર મેંદો લેવો. તેમાં શેર ૧૫૫ શેર મોણ નાખવું. પણ ૦૫૫ શેર મોણ લોટમાં દેવું ને બાકી મોણ ધી ગરમ કરી કોકરવરણા પાણી સાથે મેળવીને પહેલાં પાણીથી કઠણ લોટ બાંધી પછી ધી વાળું પાણી નાખતાં જવું ને મસળતાં જવું. એવી રીતે ખુબ ફીણી કઠણીમાંથી ધાર પડે એવો લોટ કરવો. શેર લોટે બે ચપટી મીઠું નાખવું. પાણીમાં લોટ તૈયાર થાય કે ઊંડો કુંડા જેવો તાંબાનો કે લોઢાનો વાડકો ચૂલા ઉપર મૂકવો ને એમાં બે વેઢા જેટલો વાડકો ધી ભરતાં અધુરો રાખવો. કેસરીયાં કરવાં હોય તો શેર લોટે બે આની ભાર કેસર નાખવું ને જેવડાં પાશેરીયાં કે નવટાંફીયાં ઘેબર કરવાં હોય તેવડી કઠણી લઈ ચૂલાપર વાડકો મૂકવો. ધી થાય કે તેમાં ઉંચેથી ખીરાની ધાર પાડવી. લાલ થવા દેવાં નહિ. તળીને ઉપર આવે એટલે પહોળી વાંસની પટ્ટી વડે બહાર કાઢવાં. ફેરવવાં નહિ. બે વહોરાશાઈ કરવાં હોય તો વાડકામાંનું ધી ગરમ થયા પછી એક કઠણી નાખવું. ઘેબરનાં ખોખાં તૈયાર થાય કે શેરે પાંચ શેર ખાંડની બે તારી ચાસણી

કરી તેમાં બોળી બે વાંસની પટ્ટી ઉપર ગોઠવવાં. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. બધાં તૈયાર થઈ રહે કે ઉપર ચાસણી કડછી વડે રેડવી. પછી થોડી ચાસણીને ઘુંટવી. ઘુંટીને ઘોળી ચાસણી થાય કે ત્રણ ત્રણની થોકડી કરવી ને ઉપર ઘુંટેલી ચાસણી નાખવી તથા ઉપર ગુલાબનાં ફુલ, બદામ, પીસ્તાં, એલચી, ચારોળી બધા મસાલો ભભરાવવો ને ઝીણું મલમલનું કપડું પલાળી ખૂબ નીચેવી તાવડી ઉપર ઢાંકવું જેથી ઘેબર કુમળાં રહે. વહોરાશાઈ ઘેબરને ઘુંટેલી ચાસણી પાવી નહિ. એતો ટોળી જેવાં સાદી ચાસણી પાઈ રહેવા દેવાં. ઉપર મસાલો નાખવો.

### જલેબી કરવાની રીત

જલેબીનો લોટ શેર ૧ લેવો અને શેર ૧૫ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. જલેબીનો લોટ પલાળવો હોય તો આગલે દહાડે ચણાની દાળ દુધમાં પલાળી તે દુધ ઉકાળવું. તેનું ફીણ નીકળે તેમાં ચપટી સોડા અથવા પાઈ જેટલી ફુલવેલી ફટકડી નાખવાં ને પછી ઉકાળેલા પાણીથી લોટ બાંધી ખૂબ ફીણવો. બજારવાળા જલેબીનો આથો રહેવા દઈ તે વડે લોટ બાંધે છે તે પ્રમાણે મણ થાય. જલેબીનો લોટ ઉનાળામાં ૨૪ કલાક રહેવા દેવો. શીયાળામાં ૩૬ કલાક પલાળવો ને પછી પાડતી વખતે ચપટી ચણાનો લોટ મેળવી ખુબ ફીણી લોટીના બાકામાંથી ધાર પડે એવો લોટ રહેવા દઈ જલેબી પાડવી. એકતારી ચાસણી બીજા ચુલા પર કરી રાખવી. એમાં લીંબુ નીચોવવું. લીંબુનો ચોથો ભાગ નીચોવવો કે ચાસણીમાં રવો ન બાજે. કેસર

નાખવું હોય તો ખીરામાં શેરે ૧ આની ભાર કેસર નાખવું. એટલે જલેથી થશે. નરમ કરવી હોય તો અડધા રૂપિયાભાર ધીનું મોણ નાખવું. રૂપિયાભાર દહોં પણ નાખે છે પણ તે ખરોખર થતી નથી.

### ખાજલી કરવાની રીત

૦૧ શેર ઝીણો બોસ્કીનો રવો ને ૦૧ શેર બોસ્કીનો મેંદો લઈ અંદર પાશેર ધીનું અને નવટાંક તેલનું મોણ દઈ કઠણ લોટ ખાંધી ચાર પાંચ કલાક રાખી મૂકવો. પછી અંદર ૦૧ શેર જેટલું ધી નાખી ખૂબ મસળવો ને ઉપસેલી રોટલી કરતાં થોડો કઠણ લોટ રાખવો. કેટલાક ઉપસેલી રોટલીનો લોટ રાખે છે એવો રાખે છે. એમાં પણ શેર લોટમાં મોટી અડધી ચમચી મીઠું નાખવું તો ખાજલીની પાતરી સારી થશે. લોટ તૈયાર થાય કે ચોખાનો તાજો તરતનો દળાવેલો પાશેર લોટ લઈ ધીમાં ફીણી ચોપડાય એવો કરી લોટના બે ભાગ કરી પાટલા ઉપર મોટા બે રોટલા અડધા ઈંચ જેટલા વણી ચોખાના અડધો અડધ લોટ વડે બે રોટલા ચોપડી વીંટો વાળી તેના લૂવા પાડવા. ખાજલી વણવી તે ઉભા વેલણે વણવી. આડી તરફથી ઉપાડવી કે ગોળ થઈ જાય. તાવડીમાં ધી પૂરી તળવા નાખવી. તળેનું પાસું તળાઈ ઘોળી રહે ને ખરી થાય એમ તળવી. તળાઈને ધી ઉપર તરે કે વાંસની પટ્ટીથી ઉથલાવી બીજું પાસું થાય કે કાઢવી. સાટાનો લોટ તૈયાર કરવાને ચોખાને એક દહાડો પલાળી ઘરમાં વાવઠા કરવા ને હવાચેલા ઝીણા દળાવવા. જે દીવસે ખાજલી કરવી હોય તે જ દીવસે લોટ તાજો દળેલો બેઘએ તો

ખાજલી સારી થશે. લોટનો સાટો ફીણતી વખતે રહેજ દુધ છાંટવું કે ફારો સાટો નીકળી જાય. સાટાનો લોટ ચોખાનો જોઈએ. ઘેબર, ખાજલી, જલેબી વગેરે તળવામાં ચોખ્ખું ઘી વાપરવું. પહેલું ઘી ગરમ કરી પછી ધીમે તાપે ખાજલી તળવી જેથી બળે કે લાલ થાય નહિ.

### મુતરફેણી

૦૧ શેર મેંદો અને ૦૧ શેર રવો લઈ તેનો કઠણ લોટ બાંધવો. તેમાં પણ નાની ચમચી મીઠું નાખવું. ચાર કલાક લોટ બાંધી રહેવા દેવો. પછી પાપડની પેઠે ખૂબ ખાંડવો ને પછી ઘીનો સાટો દેવો ને આંગળી જેવડી જાડી પાટલા ઉપર લાકડીઓ કરી ગોઠવવી. એક બીજાને ચોંટી ન જાય માટે ખૂબ તેલ ઉપર ચોપડવું. બધી સરખી લાકડીઓ કરવી ને પછી ઉપર ખાજાં માફક તેલમાં સાટો કરી ચોપડી વીંટો વાળી એને અમળાવી પાછી આંગળી જેવડી જાડી લાકડી કરવી. ઉપર પ્રમાણે એમ પાંચ સાત વખત કરી પછી આંગળ ઉપર સાડા ત્રણ આંટી વીંટી પાત્રાં ઉપર જરા ચપટી કરી તાવડીમાં તળવા નાખવી. ખાજલીની માફક તળાઈને ઉપર આવે કે ફેરવી નાખવી. તળેલું પડ થાય કે કાઢી શેરે ૩ શેર ખાંડની ચાસણી કરી અંદર નાખવી. ચાસણી પી રહે કે બહાર કાઢી તાવડીમાં મૂકી ઉપર ઘેબર માફક બધો મસાલો નાખવો ને બીજે દહાડે વાપરવી.

### ઘઉંની સેવનાં બીબાં

રવો શેર ઝીણા લેવો તેને પાંચ છ કલાક બાંધી



રહેવા દેવો. પછી સેવ પાડવાના સંચામાં લોટને મૂકી લીલીને લીલી સેવ તળીને તેનો ભૂકો કરવો. તેમાં શેર ૦૧૧ શેર ખાંડ ઝીણી દળેલી અને ૧ તોલો એલચી ખાંડેલી તે સેવના ભૂકામાં ભેળવી જરા નવટાંક દુધ છાંટી લાકડાનાં બીખાંમાં ભૂકો ભરી બીખાં પાડવાં. સેવના લોટને પણ ખુબ ખાંડવો ને મસળવો. બીખાં અંદરથી એક આંગળ જડાઈનાં ચુલાખનાં પાત્રાનાં ઘાટનાં ઠેરાવી તેવોજ દાટો કરાવવો.

### ચણાના લોટની સેવનાં બીખાં

ચણાનો લોટ શેર લેવો. તેને રૂપિયાભાર મોણુ દેવું. પછી લોટ બાંધી ખૂબ ખાંડી ઉપર પ્રમાણે સંચામાં સેવ પાડી ઉપર પ્રમાણે કરવું. એમાં શેરે સવા શેર ખાંડ નાખવી. આ પણ લીલી તરત પાડી તળવી. સંચા નીચે ચુલો માંડી ઉપર લોઈયામાં ઘી પૂરી સેવ તળવી.

### દહીંથરાં

૦૧૧૧ શેર રવો અને ૦૧ શેર મેંદો લઈ એમાં મૂકી વળતું મોણુ નાખવું. નાની ચમચી સોડા નાખવો ને પાણી છાંટતાં જવું ને લોટ કરમોળતાં જવું. એમ લુવા વળે એવો લોટ કરમોળવો ને બાંધવો નહિ. કરમોળેલો લોટ હોય તેમાંથી લોટ લઈ ગોળ કરી હલકે હાથે વણવા ને તાવડીમાં ઘી પુરવું. પહેલું ઘી થાય કે તાપ કાઢી ધીમે તાપે તળવાં. બદામી રંગનાં થાય કે કાઢી લેવાં. દહીંથરાંને થોડીવાર વાવઠાં થવા દેવાં.

### દહીં ખાંડવા

દુધ સાં રેર ૨ લેવું. પછી તેને સાં ભિનું કરી ઠંડું પાડવું. આંગળી દાઝે એટલું રહે કે બશેરે એક વાલ જેટલું દહીં અંદર મેળવી રાતે નવ વાગે મેળવ્યું હોય તો મળસ્કે ચાર વાગે એક ટોપલીમાં કકડો પાથરી તેમાં કાઢવું. પછી બધું પાણી નીતરી રહે એટલે દહીંનો માવો લચકા જેવો રહેશે. શેર દહીંનો માવો હોય તો ૦૧ શેર મેદાનો લોટ દહીંમાં ભેળવી એલચી નાખવી હોય તો તે ઝીણી નાખી પછી પાત્રાં ઉપર વડાની માફક થાપી ઘીમાં તળવાં ને શેરે બશેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં પાવાં. ચાસણી પી રહે એટલે ખાવાં.

### ગુલકંદના ઘુઘરા

૧ શેર ગુલકંદ લઈ ૦૧ શેર સાકર થોડી ઝીણી વાટી નાખવી. એક તોલો એલચી અડધા જાયફનનો ભૂકો ગુલકંદમાં નાખવો. ઝીણા રવો લઈ તેનો કઠણ લોટ ખાંધી બધા ઘુઘરા ભરીએ છીએ તેમ ભરવું ને ઘીમાં તળવા. લોટ ખૂબ ખાંડવો ૩ કલાક ખાંધી મૂકવો.

### કરંજઆ

રવો શેર ૦૧, સૂકા કોપરાંની વાટી નંગ ૨, ખાંડ શેર ૦૧, એલચી તોલો ૧, ખસખસ અઘોળ આ બધું તયાર કરવું. રવાને અઘોળ ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય કે કાઠી લેવો. કોપરં પણ ઘીમાં સાંતળવું. તે પણ લાલ થવા દઈ ઉતારવું. ખસખસને ઘોઈ નાખી તારવી વાવડી કરી તેને પણ ઘીમે તાપે શેકવી. એલચીને વાટવી.

પછી રવામાં બધું લેળવી સાંજે તૈયાર કરવો. આમાં ઝીણી ખાંડ દળેલી જોઈએ. આ સાંજે તૈયાર કરી રાખવો. જે દીવસે કરંજીઆ કરવા હોય તે દીવસે રવો શેર ૦૧૧ ને મેંદો શેર ૦૧ લઈ એમાં અઘોળ મોણુ નાખવું. નાની અડધી ચમચી મીઠું લોટમાં નાખવું ને સવારનો પાણીથી કે દુધથી ખાંધી રહેવા દેવો. ચારેક વાગે લોટને ખૂબ ખાંડવો ને પૂરી વણાય એવો લોટ રાખવો જોઈએ. પા શેર ચોખાના લોટનો સાટો કરી શેરના બે ભાગ કરી મોટો રોટલો વણવો. તે રોટલાને અંદર ગોળા પાડી સાટો ચોપડવો ને વીંટો વાળી લુવા જેવડા કરવા હોય એવડા પાડી પુરી વણી કરંજીઆ કાપાની ચમચી ફીરકીવાળી આવે છે તે બે ચમચી સાંજે ભરી અડધું પડ સાંજ ઉપર ઢાંકી દેવું. પછી ફીરકીવતી આગળ પાછળ ફેરવી વધારાનો લોટ કાપી નાખવો ને ઉપર ઢાંકી કોર દબાવી ફીરકી ફેરવવી એટલે વધારાનો લોટ નીકળી જશે ને કાંગરા પડશે. તે સુપડામાં કે છાળડીમાં મૂકવા. અડધા થાય કે ૦૧ શેર ઘી લોઈઆમાં મૂકી ઘીને પહેલું સાફ થવા દઈ તાપ ધીમે પાડી તળવા. બહુ લાલ થવા દેવા નહિ. તળેનું પાતું થાય કે ઉથલાવવા. ને થાય કે બહાર કાઢી ટાઢા પડ્યા પછી ઢાંકવા.

### ઘઉંના લોટના ઘુધરા

ઘઉંનો લોટ અથવા રવો શેર એક લેવો. તેને ૦૧૧ શેર ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય કે ઉતારી ૧૧૧ તોલો એલચી, જાયફળ ભાવે તો જાયફળનો ભૂકો ને ખાંડ શેર શેર નાખી સાંજે લેળવવો. જે દીવસે ઘુધરા કરવાં હોય

તે દીવસે ઉપર પ્રમાણે રવો મેદો લઈ લોટ બાંધવો. સાદો દળેલો લોટ પણ ઝીણા ચાળી તે પણ બાંધવામાં આવે. એમાં સાટો દેવો નહિ ને સાટો દેવો હોય તો પણ હરકત નથી. પણ આ ઘુઘરા દબાવીને ભરવાને સાટો ફાવે નહિ. મોણ શેરે ૦૧ શેર નાખવું. પૂરી વણી તેમાં સાંભે માય એટલો ભરી કાંગરા ચપટીવતી વાળવા. પહેલો આમળો પાડી ઉપરથી ચપટી દબાવી બીજો કાંગરો પાડવો. એમ કાંગરા પાડવા. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટના થાય. ચણાના લોટમાં દુધ ઘીનું મોણ દેવું.

### ઘઉંની સેવના ઘુઘરા

ઘઉંની લીલી સેવને તળી તેનો ભૂકો કરી શેરે ૦૧ શેર ઝીણી ખાંડ ભેળવીને તોલો ૧૧ એલચી નાખવી. આ ભૂકો ઘુઘરાની માફક ભરી ઘુઘરા કરવા. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટની સેવના કરવા. એમાં ખાંડ શેરે ૦૧૧ શેર નાખવી.

### કાંતીવડાં

શેર રવો લઈ એને શેરે ૦૧ શેર મોણ દેવું. અંદર નાની ચમચી સોડા નાખવો ને ૦૧ શેર મોણું દહીં નાખી દહીંથરાં કરીએ છીએ તેમ કરી ખાંડ શેર બેની જલેબી જેવી આસણી કરી તેમાં નાખવાં. લોટમાં એલચી બચકળ નાખવું હોય તો તે નાખી તળી ખાંડ પાવી. ઉપર મસાલો પણ નાખી શકાય.

## રસગુદલાં

દુધ શેર ૨૥ ઊનું કરી તેમાં એક લીંબુ નીચોવવું એટલે દુધ ફાટી જશે. તેમાં શેર માવો હોય તો નવટાંક મેદાનો લોટ નાખી પોલે હાથે એકમેક કરી સહેજ ચપટી સોડા નાખવો ને ગોળાવાળી ધીમાં તળવા. બહુ લાલ ન થવા દેવા. તેને પછી ચાસણી જલેથી જેવી કરી તેમાં નાખવા. શેર માવો હોયતો ૨ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી.

## પાયેલી ઘઉંની સેવ

ઘઉંની લીલી સેવને લીલી તળી જલેથી જેવી ચાસણી કરી તેમાં નાખવી. બધી સેવ ચાસણી પી રહે એટલે ઉપર બધો મસાલો ભભરાવવો ને એલચી વગેરે નાખવું. આજ પ્રમાણે ચણાના લોટની સેવ કરવી. ઉપર બદામ વગેરે ભભરાવવું. ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી.

## ઘેખરીયાં ઢોકળાં : મોળાં—ગજ્યાં

રવાનો લોટ શેર ૦૧ ને મેદાનો લોટ શેર ૦૧ લઈ મૂઠી વળતું ધીનું મોણ દઈ નાની ચમચી ૧ સોડા નાખવો. કેસર ૧ આનીભાર, એક તોલો એલચી, ને પૈસાભાર દહીં નાખી રાત્રે ખુબ ફીણી ઉકાયલા પાણીથી લોટ ખાંધવો ને ખમીર ચડે કે બીજે દીવસે ઢોકળાંની માફક કરી ઘેખર માફક ચાસણી કરવી ને ઢોકળાં તળવાં. બહુ લાલ ન કરવાં. બદામી રંગનાં થાય કે કાઢી ચાસણીમાં નાખવાં. ચાસણી પી રહે કે ઘેખર પ્રમાણે મસાલો ચાસણી ઘુંટીને નાખવો.

### પાઉં જેવાં ઢોકળાં

ઉપર પ્રમાણે લોટ આથવો. આમાં સોડાને મીઠું મોટી એક ચમચી નાખવું ને ઢોકળાં પેઠે થાળીમાં પાથરી ઉપર અંગારા મૂકવા. ખમણ ચડવું જોઈએ.

### ચણાના લોટની સંજેરી

ચણાનો લોટ શેરે શેર ઘીમાં શેકવો. શેર ઢોઢશેર ખાંડ નાખવી. જે નાની પુરીઓ વણી વચ્ચે ઉપલો સાંભે ભરવો. પછી કીનારી વાળી સંજેરી ઘીમાં તળવી. ઘુવરાની માફક પણ થાય. સાંભમાં ચારોળી તથા લાલ દરાખ પણ નાખાય.

### ઓસાવેલી સેવ કરવાની રીત

તપેલામાં શેર સેવ હોય તો ૨ શેર પાણી મૂકી પાણી ખળખળ થાય કે સેવ નાખી દેવી. સેવ સાથે જે ઉકાળા આવે કે એક વાંસની ટોપલીમાં કકડો પાથરી સેવ નાખી દેવી ને ઢાંકવું કે જરા કણી એટલે બફાવાની કસર હોય તે બફાઈ જાય. ટોપલી ન હોય તો પીત્તળની ચાળણીમાં ઓસાવવી. બહુ બફાઈ ગઈ હોય તો ચાળણીમાં નાખી ઉપર ઠંડું પાણી રેડી ઢાંકવી. ઢાંકણું ઢાંકવું નહિ પણ કકડો કે પત્રાવળ ઢાંકવી તો છૂટી સેવ થશે.

## પ્રકરણ ૪૪ મું અધી જાતની બરફી કોપરાપાક

શેર માવો શેકીને છેક કોરો રવા જેવો છૂટો કરી નાખવો. શેર માવો હોય તો ૦૧૧ શેર ખાંડની ચાસણી ચારતારી કરી તેમાં બે તોલા એલચી અધકચરી વાટીને નાખવી. પછી માવો નાખી થોડી છુટી તાવડી અગર અધી તરફથી સરખી થાળી હોય તો તેમાં પાથરી ઉપર ચારોળી પીસ્તાં બદામની ચીરી ભભરાવી રહેવા દેવી. જ્યારે ખાવી હોય ત્યારે કકડા પાડવા. બે ઈંચ જાડી પાથરવી. ઘેર માવો બાળવો હોય તો ચોખ્ખું દુધ લાવી ઘેર બાળવો. શેર દુધને નવટાંક માવો ઉતરે.

### બરફી બદામની

બદામને ખળખળતા પાણીમાં નાખી છોડાં કાઢી નાખી મસળવી જેથી લોચો થાય. પછી ઉપર પ્રમાણે બદામને ભૂકો શેર હોય તો ૦૧ શેર મોળો માવો લઘ એમાં કેસર નાખવું. સવડ હોય તો ૨ આનીં ભાર કેસર ચાસણીમાં નાખવું. ચાસણીમાં ગુલાબજળ પણ નંખાય. પછી ઉપર પ્રમાણે ઠારી ઉપર ચાંદીના વરખ ચોંટાડવા. આજ પ્રમાણે પીસ્તા ચારોળીની થાય.

### પાકાં કેળાંની બરફી

પાકાં કેળાંને બાફી છોલી માવાનો ૦૧ શેર ભૂકો ૧ તોલો એલચી ૦૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં કેળાંને નાખી બરફી માફક થાપી ઉપર મસાલો ભભરાવવો. કેળાંના છુંદાને પહેલાં ઘીમાં સાંતળવો.

### પેંડા

દુધ બાળવું. દુધ ૧૦ શેર હોય તો માવો બશેર કઠણ ઉતરે. તેનો રવો પાડવો. શેર માવો હોય તો નવટાંક બુરું અંદર લેળવવું. એલચી તોલો ૧૥ ફાડચાં કરી નાખવી ને પછી પેંડા વાળી થાળીમાં બુરું રાખવું તેમાં રગદોળી થાળીમાં મૂકવા.

### (૨)

માવો ઉપર મુજબ કરી શેરે ૦૥ શેર ખાંડની ચાસણી ગોળી વળતી કરી તેમાં શેર માવો હોય તો ચોખ્ખું બે આની ભાર કેસર ને એલચી તોલો ૧૥ લઈ કેસર ચાસણીમાં ને એલચી માવા સાથે લેળી માવો ચાસણીમાં નાખી પેંડા વાળી વાવઠા કરવા.

### કોપરાપાકે

નાળીએરને ખમણી શેર છીલ હોય તો બશેર ખાંડની ચારધારી ચાસણી કરી છીલ નાખવો. કેસર વાળો કરવો હોય તો શેર છીલે ૨ આની ભાર કેસર ને બે તોલા એલચીના આખા દાણા અંદર નાખવા. ઉપર પીસ્તાં, ચારોળી ને ઝીણી બદામ કાતરીને નાખવાં. ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી. થર એક ઇંચ જાડો પાથરવો. કૈરો કરવો હોય તો ગોળી વળતી ચાસણી કરવી ને શેરે બશેર ખાંડ નાખવી.

### બાસુદી

મણુ દુધ હોય તો ૧૦ શેર બાસુદી ઉતરે. ચોખ્ખું દુધ લાવી સારા ચોખ્ખા મોટા લોઈયામાં બાળવું. પહેલાં તાપ વધારે કરવો કે લાલ ન પડે. બાસુદી હલાવવી ને



તવેશો ગોળ ફેરવો કે દાણો પડે. નાગરસાઈ પાતળી થાય ને બીજે બધે બડી થાય છે. ઠંડી પડે પછી મળે રાા શેર બુરું નાખવું. ગળી કરવી હોય તો ૩ શેર બુરું નાખવું. ઉશ્કાયલી હોય અને બુરું નાખો તો પાણી છુટે માટે ઠંડી પડ્યા પછી બુરું નાખવું. તેમાં એલચી નાખવી. ચારોળી ખાતી વખતે જેટલી વાપરવી હોય તેટલીજ ખાસુદીમાં નાખવી. બીજે દીવસે રાખવી હોય તો ચારોળી નાખવી નહિ જેથી ખાસુદી બગડશે નહિ. બે માણસને ૭ શેર દુધની ખાસુદી બોધએ.

### શ્રીખંડ

દુધ અર્ધોમણ હોયતો તેના દહીંનો માવો ૬ શેર ઉતરશે. ચોખ્ખું દુધ લાવી તેને સાઈ બે ઉભરા આવવા દઈ ઉતારવું ને આંગળી દાઝતું દુધ રહે એટલે આખરવું. દહીં આખરવું હોય તો જેટલું દુધ હોય તેટલા માપનું તપેલું લેવું. ૦ા મણ દુધ હોયતો ૦ા ૩. ભાર દહીં સાઈ મોળું બાંધેલું પાણી વગરનું લેવું.

એક વાસણમાં દહી છણી તેમાં ૦ા શેર દુધ મેળવી બધા દુધમાં નાખવું ને જે વાસણમાં દુધ આખર્યું હોય તેને બીલકુલ પવન ન લાગે તેમ મોંબાંધીને મૂકવું. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે પવન લાગવા દેવો નહિ. પાંચ કલાકે દહીં તૈયાર થશે. એને ચારે તરફથી કકડો બાંધવો કે દહીં સાઈ થશે. પછી એક ટોપલીમાં ખાદીનો કકડો પાથરી તેમાં દહીં નાખવું. તળે ખાલી તપેલું મૂકવું. ઠાલવ્યા પછી ઉપ-

રના છેડા ઢાંકી દેવા. નીતરી રહે કે જેવી રીતે રાટલો ઉથલાવીએ છીએ તે પ્રમાણે દહીં ઉથલાવવું ને પછી ઉપર જરા વજન મૂકવું કે બધું પાણી નીતરી જશે. મણુ દુધને શ્રીખંડ હોયતો જેટલો દહીંનો માવો તેટલી ખાંડ નોંધએ. દહીંમાંથી બધું પાણી નીતરી રહે કે ખાંડને દહીં એક રસ પહેલું કરવું. પછી ચાર પાયાની ઘોડી હોય તે ઉપર કકડો બાંધી શ્રીખંડ છણવો પછી ખાતી વખતે કેસર ગુલાબજળ ચારોળી એલચી નાખવાં. બે માણસને પાંચશેર દુધ નોંધએ.

## પ્રકરણ ૪૫ મું

### બધી જાતના દુધપાક

ચોખાનો દુધપાક કરવો હોયતો બે માણસને પાંચશેર દુધ જોઈએ. મણુ દુધનો દુધપાક હોય તો બશેર ચોખા જોઈએ. દુધ બે ત્રણ ઉકાળા આવે કે ચોખાને ઘીનો હાથ દઈ દુધમાં નાખવા. ખાંડ મણુ દુધે સાતશેર જોઈએ. દુધપાકમાં બાસમતીના કે સુખવેલના અગર દીઢહીના ચોખા જોઈએ. ચોખા બફાઈ જાય કે ખાંડ નાખવી. ખાંડનું છુટેલું પાણી બધું બળી જાય ને ઉપર ચોખા તરે કે દુધપાક ઉતારવો. બીજે દીવસે રાખવો હોયતો જુદા વાસણમાં કાઢી નાખી નીચે તપેલીમાં પાણી મૂકવું જેથી ત્રણ દહાડા સુધી બગડશે નહિ. બધો ટાઢો પડી જાય પછી ખાતી વખતે ચારોળી બઢામ એલચી નાખવાં. આજ પ્રમાણે પૌવાને દુધપાક થાય છે. ખાંડ ૬ શેર પણ નખાય. પૌવાને પણ ઘીનો હાથ દઈ દુધમાં નાખવા.

### મોળી ખીર

બે માણસને ૧૦ શેર દુધ જોઈએ. એમાં ૨૧૧ શેર ત્રણ શેર ચોખા નાખવા. ખીરમાં ખાંડ નાખવી નહિ. ખીર ઝીણું ખુરું હોય તેમાં બોળીને ખાવાની કઠણ માવા જેવી કરવી.

### મલાઈ

દુધ ચોખુડું શેર ૧૦ લેવું ને બે ત્રણ સારા ઉકાળા આવવા દેવા. પછી ધીમે તાપે તપેલું રહેવા દેવું. લોઈયામાં દુધ ઉનું કર્યું હોય તો કથરોટમાં રેડી ઉપર ઝીણું કપડું ઓઢાડવું ને સવારે એક બાજુ બાકું પાડી જ્યાં લગી

દુધ નીતરે ત્યાં લગી નીતારવું. રગડો પડવા માંડે કે બંધ રાખવું ખાવામાં તવેથા વતી તળેથી લેવી.

### દુધીની ખીર

દુધ ઉકાળી ધીમે તાપે સહેજ ધીમાં દુધી બાફીને દુધમાં નાખવી. પછી દુધપાક જેવી થાય કે ઉતારી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. કંસારની ખીર પણ થાય તેને પણ ધીવતી મોઈને દુધમાં નાખવો. સાંતળીને પણ નાખવો.

### સેવનો દુધપાક

ઘઉંની સેવને સહેજ બઢામી રંગની ધીમાં સાંતળી દુધના બે ત્રણ ઉકાળા આવે કે તેમાં સેવ નાખવી. સેવ બફાય કે ખાંડ નાખી તેનું પાણી બળી જાય એટલે સેવ ઉપર તરથે તે પછી ઉતારવી. ઘઉંના ઘઉંલાની ખીર પણ એજ પ્રમાણે કરવી.

### સાબુચોખાનો દુધપાક

ઉપર પ્રમાણે દુધ ઉકાળી સાબુચોખા નાખવા ને બફાય કે ખાંડ ઉપર પ્રમાણે નાખી મસાલો વગેરે પણ એમજ નાખવું. જવની ખીર પણ કંસાર માફક થાય.

### બઢામ પીસ્તા મસાલાનું દુધ

દુધ શેર પાંચ હોય તો બઢામ પિસ્તા ચારોળી એ બધાંને બખળતા પાણીમાં નાખી છોલવાં ને બઢામમાંથી પાણી સુકાય કે બધો ભૂકો કરવો ને દુધના સારા બે ત્રણ ઉકાળા આવે કે અંદર ૦૧ શેર ભૂકો નાખવો ને ખાંડ પાંચશેરે શેર નાખવી. અંદર કેસર ૧ આનીબાર તથા એલચી તોલો ૧૧ નાખવાં.

## પ્રકરણ ૪૬ મું બધી જાતના પાક

### કેળાપાક

કેળાને લાવી એના કકડા કરી છીણી પર છીણી નાખવું અને તેમાંથી તમામ પાણી નીચેવી નાખવું. પછી લોઠિઆમાં શેરે પાશેર ઘીમાં છીન નાખી સેવ તળીએ તેમ તળવો ને બદામના રંગ જેવો થાય કે કાઢી લેવો. એવી રીતે બધી છીન તળવી. કેળું છીણ્યા પછી છીન જોખી જોવી. પાંચશેર છીન હોય તો સવાશેર મોળો માવો અથવા બદામ પીસ્તા વગેરે બધી જાતનો મગજનો ભૂકો ઘીમાં સાંતળી છીનમાં નાખવો. પાંચશેર છીન હોય તો અઢીશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. તપેલીમાં ચાસણી ગોળી વળતી કરવી. માવો કે બદામ પીસ્તાં બંને નાખવાં હોય તો અડધો માવો અડધાં બદામ પીસ્તાંનો ભૂકો નાખવો. બદામ, પીસ્તા ને માવો ઘીમાં સાંતળી છીન સાથે ચાસણીમાં નાખવાં. એમાં એલચી બે તોલા છોલીને બહુ ઝીણી નહિ તેમ બહુ આખી નહિ એવી વાટીને નાખવી. એ બધો પાક થાળીમાં ઠારી દેવો. જો ઉપર રેડેલું ઘી ભાવતું હોય તો બીજે દિવસે ઠર્યા પછી ઘી આગળી દાઝતું કરી શેર સવાશેર નાખવું. ન ભાવતું હોય તો નાખવું નહિ. ઘી નાખ્યા પછી બદામ પીસ્તાની ચીરી કરી ચારોળી એ બધું બભરાવવું. એક તોલો એલચીના ઢાણા ભભરાવવા. એ બધું

ઠરી જાય કે લાડુના સક્કરપારા જેવા કકડા પાડવા. એમાં શેરે ૦૧૧ શેર ધી જોઈએ.

(૨)

કેળું ઉપર પ્રમાણે છીણી ને નીચોવી નાખી જેટલું ધી નાખવું હોય તેટલું તપેલામાં નાખી દેવું. પછી હલાવી હલાવીને લાલ બદામ રંગનો થાય કે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાંચશેરે અઢીશેર ખાંડ, બધી જાતનો બદામ વગેરેનો ભૂકો, બે તોલા એલચી અંદર નાખવાં. ચાસણી થઈ જાય ને લાડુ કઠણ થાય કે થાળીમાં ઠારી દેવો ને ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી કકડા પાડવા. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નંખર પહેલાની માફક ડુધીનો ને સુરણનો પાક થાય.

**ચાંપાની ગોટલીનો પાક**

ચાંપાની ગોટલીને ઉપરથી લાલને ઘોળાં છોડાં છોલીને નીસા ઉપર વાટી નાખવી. પછી ઘીમાં સાંતળી બહુ લાલ ન થવા દેવી ને ઉપર પ્રમાણે પાક કરવો. આ બધા પાકમાં મસાલો પણ નંખાય તે આગળ મેથીમાં આવશે તે પ્રમાણે ફક્ત મેથી અસાળીઆ સિવાય બધાં વસાણાં નંખાય. લોટ ન નાખવો. બટાકાને છીની તેનો પણ કેળા માફક પાક કરવો.

**અંજીરનો લાડુપાક**

બટાકા અંજીરના ઝીણા કકડા કરી ઘોઈ નાખી ટોપલીમાં નીતરતા કરવા. પછી ઘીમાં સાતળવા. શેર અંજીર હોય તો બદામ નવટાંક, પીસ્તાં નવટાંક ને ચારોળી નવટાંક

આ બધાંનો ભૂકો કરી ધીમાં સાંતળવો. તેમાં ઘોળાં મરી તોલો ૧, પીપળી મૂળ ૧ તોલો, એલચી તોલો ૧૥ આટલું નાખવું. ખાંડ શેરે ૦૥ શેર નાખવી. તેની ગોળી વળતી ચાસણી કરી બધું અંદર નાખી થાળીમાં ૧૥ ઈંચ જેટલું બાંટું પાથરી ઠારવું ને ઉપર ઘી રેડવું હોય તો બીજે દિવસે ઘી નાખી ઉપર મસાલો ભભરાવવો. ઠેસર નાખવું હોય તો ચાસણીમાં નાખવું.

### ખજૂર પાક

ખજૂર જેટલું કરવું હોય તેટલું લાવી ઘોઈ ઠળીયા કાઢી છુંદી ધીમાં સાંતળવું. ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખવો. શેરે ૦૥ શેર ખુરૂં નાખવું ને થાળડી દેવો. મસાલો અને સાકરની ચણા જેવડી કકડી શેરે અઘોળ નાખવી.

### ઠારેલું બદામ ખજૂર

ખજૂર શેર ૧ અને બદામ શેર ૦૥ લેવાં. બદામ તથા ખજૂર ઘોઈને છોલી ચોખ્ખા ધીમાં સાંતળવાં. બદામ પણ આખી ધીમાં સાંતળવી. પાશેર સાકરના કકડા ને પાશેર ખુરૂં નાખવાં. શેરે શેર ઘી નાખી ધીમાં ઠારી દેવું ને કકડા પાડવા. થાળી રાત્રે ઝાકળ નીચે મૂકવી. ઉપર કપડું બાંધી બિલાડાં બગાડે નહિ તેમ જોવું. પછી સવારમાં સૂર્ય ઉગે તે પહેલાં ખાવું તો મગજને ફાયદો થાય.

### મેથી પાક

મેથી શેર ૦૥, સિંગોડાનો લોટ શેર ૦૥, ઘઉંનો લોટ શેર ૧ અને એકલી ખાંડનો કરવો હોય તો શેરે શેર ખુરૂં જોઈએ ને ગોળ ને ખાંડ બે નાખવાં હોય તો ૨ શેર ખાંડ ને ૧ શેર ગોળ

જોઈએ. વસાણાં નીચે મુજબ, ખડખુચાનો મગજ ૦૧ શેર, દુધીનો મગજ ૦૧, કીસમીસ ૦૧, ભુરાંકોળાનો મગજ ૦૧, બદામ ૦૧, પીસ્તાં ૦૧, ચારોળી ૦૧, ઘોળી મુસરી તોલો ૦૧, કાળી મુસળી તોલો ૦૧, ઘોળાં મરી તોલો ૧, પીપળી-મૂળ તોલો ૧, ગોખરૂ તોલો ૧, કમળ કાકડી તોલા ૨, સાલમ તોલો ૧, એલચી તોલો ૧, જયફળ નંગ ૧, કમળકસ તોલા ૨, વાવડીંગ તોલો ૧, અકલગરો તો ૦૧, સુંઠ તોલો ૧, આ બધાં વસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં ને બધી જાતના મગજનો ભૂકો કરવો. પછી સીંગોડાનો, અડદનો ઘઉંનો ને મેથીનો લોટ બધું ઘીમાં સાંતળવું. બધી જાતના મગજનો ભૂકો પણ સાંતળવો. પછી ગોળનો ઘીમાં પાચો કરવો ને બધું નાખવું. વસાણાં સાંતળવાં નહિ પણ ઝીણાં ખાંડી ચાળી બધું નાખ્યા પછી નાખવું. ઘી શેરે શેર નાખવું ને પછી ઠારવો. યુરૂ નાખવું હોય તો ખાંડની ચાસણી પણ થાય. પણ ૦૧ શેર મેથીયાં બધું આબ્યું એટલે ગોળ ને ખાંડ મળી ૩ શેર જોઈએ. મેથી કડવી ન લાગે તે માટે શેરે શેર લેખે નાખવું.

### કાચી મેથી

કાચી મેથી દળાવી ૦૧ શેર મેથી, એક શેર યુરૂ, ૦૧ તોલો ઘોળાંમરીનો ભૂકો અને ૧ તોલો પીપળીમૂળ નાખવાં ને મેથીને ખાંડ ખૂબ ફીણી લાડુ વાળવા ને ખાવા.

### પાકાં સુકાં કેળાંનો લાડુ

પાકાં સુકાં કેળાં લાવી ઝીણી કકડી કરી આગળ અંજીરનો પાક લખ્યો છે તે પ્રમાણે કરવો.



## ગળેલી આકુસની કેરીનો પાક

બહુ પાકી ગયેલી નહિ એવી આકુસની કઠણ કેરીઓ છીની ઉપર છીની નીચેવી ધીમાં તળી નાખવી. લાલ થાય કે કાઢી લેવી ને શેર કેરી હોય તો બશેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી બધો મસાલો નાખી ઉપર પ્રમાણે ઠારવો. એમાં કેસર ૨ આનીભાર નાખવું. એલચી તોલો ૧ નાખવી.

## ગુંદર પાક

ઘોળો ચોખ્ખો ગુંદર શેર ૦૧, પીપળીમૂળ તોલો ૮, ઘોળાં મરી તોલો ૧, સુંઠ તોલો ૫, એલચી તોલો ૧૧ ને સાકર શેર ૧૧ લેવાં. સાકરનો ઝીણો બૂકો કરવો. બધાં વસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં ને ગુંદરને કાચો ઝીણો દળાવી ધીમાંને ખુરામાં ફીણી મોટા લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. ગુલકંદની પેઠે પણ થાય. ઘી શેર ૨ ભેઈએ.

## ગુંદર પાક

ગુંદર શેર ૦૧ ચોખ્ખો લાવી લોઈયામાં બજીયાંની પેઠે તળી કાઢવો. વસાણાં નીચે સુખઃ—

ખડખુયાનો મગજ શેર ૦૧  
ઘોળીમુસળી તોલો ૧  
કાળી મુસળી તોલો ૧  
સીંગોડાનો લોટ શેર ૦૧  
ગોખરૂ શેર ૦૧

પીપળીમૂળ ૧ પૈસાભાર  
પીપર ૧ પૈસાભાર  
કમળકાકડીનો મગજ ૫ તોલ  
સાલમ ૧ પૈસાભાર  
એલચી તોલો ૧

બયફળ ૧ પૈસાભાર  
 દુધીનો મગજ ૧ તોલો  
 કાકડીનો મગજ ૧ તોલો  
 ભુરા કોળાનો મગજ ૧ તોલો  
 બદામ નવટાંક

ચારોળી અધોળ  
 પીસ્તાં અધોળ  
 કીસમીસની દરાખ ૨ તોલા  
 સાકર શેર ૬  
 માવો શેર ૪

બધાં વાસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં. બધી જાતના મગજનો ઝીણો ભૂકો કરવો ને માવો ને સીંગોડાના લોટને ઘીમાં સાંતળવાં. સાકરનો ભૂકો કરી ઘી ઉનું કરવું ને લાડુ કરીએ છીએ તેમ લાડુ વાળવા.

### ગુંદર પાક

ગુંદર શેર ૧  
 સુંઠ ૧ પૈસાભાર  
 ઘોળાંમરી ૧ પૈસાભાર  
 ઘોળીમુસળી ૧ પૈસાભાર  
 કાળીમુસળી ૧ પૈસાભાર  
 સાલમ ૧ પૈસાભાર  
 પીપળીમૂળ ૧ પૈસાભાર  
 પીપર ૧ પૈસાભાર  
 અક્કલગરો ૧ પૈસાભાર  
 અસાળીઓ ૧ પૈસાભાર  
 બયફળ ૧ પૈસાભાર  
 ભવંત્રી ૧ પૈસાભાર  
 તજ ૧ પૈસાભાર

લવંગ ૧ પૈસાભાર  
 એલચી ૧ પૈસાભાર  
 એખરો ૧ પૈસાભાર  
 સુકાં ગુલાબનાં ફુલ ૧ પૈસા ભાર  
 બદામનો મગજ ૧ પૈસાભાર  
 ગોખરૂ ૧ પૈસાભાર  
 કોળાનોમગજ ૧ પૈસાભાર  
 સૂકા કોપરાંની વાટી શેર ૦૧  
 બધી જાતના મગજ ૦૧ શેર  
 બદામ ૦૧ શેર  
 ખસખસ નવટાંક  
 સાકર શેર ૩  
 ચીકણ કાકડીનો મગજ  
 ૧ પૈસાભાર

આ બધાં વસાણાંનો ઝીણો ભૂકો કરવો. ગુંદરને બજાયાં માફક તળી કાઢવો ને ભૂકો કરવો. બદામ વગેરે નો થોડો ભૂકો કરવો ને ખસખસને તારવી સુકવી જરા લોઠિયામાં તતડાવવી. કેાપરાંની છીન ધીમાં સાંતળવી. બધો મસાલો પણ ધીમાં સ્હેજ સાંતળવો. પછી બધું એકઠું કરી તેમાં ધી શેરે શેર નાખવું. બધું એકમેક થાય કે સાકરનો ભૂકો નાખવો ને થાળીમાં ઠારી ઉપર ધી રેડવું હોય તો બીજે દીવસે રેડવું ને પછી બદામ પીસ્તાં વગેરે ઉપર ભભરાવવું. આ પ્રમાણે મેથીનો લાડુ પણ થાય. ૧૧ ઈંચ બડો થાળીમાં પાથરવો. ને બીજે દહાડે ઠરે કે કકડા પાડવા.

### ગુંદર

બાવળનો ઘોળો ચોખ્ખો ગુંદર શેર ૧ ને શેર બે સાકરનો ભૂકો લેવાં. ગુંદર ઝીણો ખાંડી શેરે ૨ શેર ધી ને ૨ શેર સાકરનો ભૂકો, ૧૧૧ તોલો એલચી એ બધું એકમેક કરી બીલોરી કાચની બરણીમાં ભરી ગુલકંદ પેઠે આવો.

### મુંઠનો પાક

મુંઠ શેર ૦૧  
ખસખસ અઘોળ  
સુકા કેાપરાની વાટી શેર ૦૧૧  
બદામ શેર ૦૧  
પીસ્તાં નવટાંક

ચારોળી નવટાંક  
પીપળીમૂળ તોલો ૧  
ઘોળાંમરી તોલો ૧  
અસાળીઓ તોલા ૨

સુંઠનો ઝીણો ભૂકો કરવો. બદામ વગેરેનો ઝીણો ભૂકો કરવો. કૌપરાને છીની ઉપર છીની નાખવું ને ઘીમાં તળવું. બધા મગજનો ભૂકો પણ તળવો. સુંઠ સાંતળવી નહિ. ખસખસ પણ સાંતળવી. અસાળીયાને પણ સાંતળીને ખાંડી નાખવો. ૧ શેર સાકરને ૦૧ શેર ગોળ બન્નેની એકઠી ચાસણી કરવી; ચાસણી થાય કે બધું નાખી થોડું ઘી ભરું કરી ઉપર રેડવું ને થાળીમાં ઠારી કકડા પાડવા.

### સુંઠ કાચી

સુંઠ ૦૧ શેર  
બદામ ૦૧ શેર  
પીસ્તાં નવટાંક

ચારોળી નવટાંક  
સૂકું કૌપરું નવટાંક  
ખસખસ અઘોળ  
અસાળીઓ અઘોળ

સુંઠ ઝીણી ખાંડી બદામ વગેરે ખાંડી ગોળ શેર ૧૧૧ ને ઘી ૦૧ શેર તેમાં ચોળી મોટા લીંબુ જેવડી ગોળીવાળી ખાવામાં લેવી.

### મહુડાંનો પાક

મહુડાં સારાં તાજાં લાવી તેને સાફ કરી ઘીમાં તળી ઉપર પ્રમાણે વસાણાં નાખવાં ને શેર ૧ માવો તળીને નાખવો. ખાંડ શેર ૨ની ચાસણી કરી થાળીમાં ઠારવો ને કકડા પાડવા. માવાને ઘીમાં સાંતળવો.

### લીલાં આમળાંનો પાક

પીપળી મૂળ તોલો ૧, ઘોળાંમરી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૦૧, તજ તોલો ૦૧, લવીંગ તોલો ૦૧, જવંત્રી તોલો

૦૧ અને લીલાં આમળાં શેર ૨૧ તેને છીની ઉપર છોની બે વખત પાણીથી ઘોઈ નાખવાં. પછી બધાં વસાણાંને ઝીણાં ખાંડવાં. તેમાં બદામ ૦૧ શેર, પીસ્તાં નવટાંક, ચારોળી નવટાંક, બધી જાતનો મગજ નવટાંક, એલચી તોલો ૧૧, કેસર બે આનીબાર અને માવો શેર ૦૧ નાખવાં. આમળાંના છીલને નીચેવી ધીમાં તળવો ને છીલ બફાઈ જાય ને રહેજ રતુ-મટો પડે કે કાઢી લેવો. શેર છીલ હોય તો ૩ શેર સાકરની ચાસણી કરવી. બધો બદામ વગેરે મસાલો ખાંડીને ભૂંકે તળવો. માવો પણ તળવો ને ચાસણી થાય કે બધું અંદર નાખવું. કેસર ગુલાબ જળમાં ઘુંટી નાખવું ને ઠારવો. પિત્ત ઉપર સારો છે. આ પાક બહુ ઠંડો છે.

### જસુદનો પાક

જસુદનાં ફૂલ નં ૧૦૦ હોય તો બશેર સાકર લેવી ને તેની ચાસણી કરી ફૂલને ઝીણાં કાપી નાખવાં ને ધીમાં તળી ધીમે તાપે તળાઈ રહે એટલે પિત્તજની ચાળણીમાં કાઢી નવટાંક બદામ, અઘોળ પીસ્તાં, એલચી ચારોળી ને બધી જાતના મગજનો ભૂંકે કરી ધીમાં સાંતળી તેમાં એલચી નાખવી. તેનો લાડુ કેળાપાક માફક કરવો.

### ગુલાબના ફૂલનો પાક

ગુલાબના ફૂલનો પણ આજ પ્રમાણે કરવો. આ બન્ને પાક ઘણાજ ઠંડા છે. ગમે એવી ગરમી હોય તેના ઉપર જસુદ ઘણોજ ફાયદો કરે છે એમ વૈદ્યો બતાવે છે. જસુદના ફૂલને સાકરમાં ગુલકંઠની માફક પણ થાય ને તેમ કરીને.

ખવાય તો શુભ વધારે લાગે. ખાવાને માટે લાલ ને સીંદુરીયા એ જાતનાં જાસુદ આવે છે.

### લસણનો પાક

લીલું લસણ શેર ૦૧ તેને ઝીણું સમારી શેર ધીમાં ધીમે તાપે બાફવું. ઘી ચોખ્ખું જોઈએ. પછી તેમાં ૧ શેર સાકરનો ભૂકો નાખી ઠારી દેવો. ઠરે એટલે કકડા પાડી શિયાળામાં એક કકડો ખાવો. તે વખતે હાંગ મરચાં તેલ ખાવું નહિ.

### ભાંગનો પાક

ભાંગ ૧૧૧ તોલો ઝીણી ખાંડવી. વરીઆળી પૈસાભાર, બદામ રૂપિયાભાર, પીસ્તા ચારોળી બધું સરખું, ખસખસ પૈસાભાર ગુલાબના ફૂલની પાંદડી પૈસાભાર એ બધાનો ભૂકો કરવો. ભાંગ જીરૂ રાખવી. બદામ વગેરેને ધીમાં સાંતળવાં. ગુલાબના ફૂલને ધીમાં સાંતળવાં નહિ. વરીયાળીનો ભૂકો પણ ધીમે તાપે સાંતળવો. પછી બધું શેર હોય તો ઘોળાં મરી ૧ પસાભાર નાખવાં. બધું તૈયાર થાય કે શેર હોય તો ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી લાડુ થાય એવી ગોળી વળતી થાય કે નીચે ઉતારી બધું નાખી થાળીમાં પાથરવું ને બીજે દીવસે અડધા ઇંચ જેટલા જડા કકડા પાડવા. ઘી ઉપર રેડવું. ઠરે કે ઉપર બદામ વીગેરે નાખવું ને ગુલાબની લીલી પાંદડી અને રૂપેરી વરખ ચોંટાડવા.

## પ્રકરણ ૪૭ મું

### અધી જાતના હલવા

#### ગુલકંદ

ગુલકંદ કરવો હોયતો ૧ શેર ગુલાબનાં કુલની પાંદડી ને ૩ શેર સાકરનો ઝીણો ભૂંડો કરી બન્ને એકઠાં કરી ખૂબ મસળવાં. બિલોરી કાચની બરણીમાં ભરી સખત દાટો મારી બરણીનું મોં સાફ આંધી એક મહિનો છાંયડો તડકો ખવાડી ઘરમાં લઈ પંદર દીવસ ઠરવા દઈ મોઢું ખોલવું ને ખાવામાં લેવો. કુલ પાણી વાળાં ન હોવાં જોઇએ નીકર ખાટો થઈ જશે; માટે પાણી રેડવું નહિ.

#### આમળાનું જીવન

આમળાને ખુબ બાફી છુંદી નાખવાં ને જેમ રસ ગાળીએ છીએ તેમ પીત્તજની ચાળણીમાં ચાળી ઘીમાં સાંત-જવું. શેર છુંદો હોયતો બદામ નવટાંક, પીસ્તાં ચારોળી નવટાંક નવટાંક, એલચી તોલો ૧૧, કેસર ૧ આની બાર, જાયફળ ૧, જવંત્રી પાઈ જેટલી, તજ તોલો ૦૧, લવંગ ૦૧ તોલો, તમાલપત્ર ૦૧ તોલો અને નાગકેસર એક વાલ લેવાં. સાકર શેર ૩ની ચાસણી કરી આમળાનો છુંદો ને બદામ વગેરેનો ભૂંડો ઘીમાં સાંતજીને તેમાં બધાં વસાણાં નાખી થાળીમાં ઠારી દઈ શીયાળામાં ખાવાથી ઘણો ગુણ કરશે. જેને પીત્ત હોય તેને સાફ છે. એક આમળા જેટલું ખાવું. ઉપર રૂપેરી વરખ ચોંટાડવો.

## દુધીનો હલવો

દુધીને સારી છોલી, છીણી નીચોવી પાણી કાઢી નાખવું ને એક ચમચી ઘી મૂકી ધીમે તાપે રહેવા દેવી. બફાય કે શેર છીલ હોય તો ૦ાા શેર ખાંડ પાથરી દેવી. ખાંડ ઓગળી જાય ને ખાંડનું બધું પાણી બળી જાય કે નીચે ઉતારી ૦ા શેર માવો લેળવવો. બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી ચીરી કરીને લેળવવાં. એલચી અધકચરી ખાંડીને લેળવવી ને થાળીમાં પાથરવો. ઉપર એલચીના દાણા બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી બધું ભભરાવવું. રૂપેરી વરખ ચોંટાડવા. ગુલાબની પાંદડી નાખવી. ખાંડ પાથરતી વખતે ગુલાબજળ મોટા બે ચમચા નાખવું. એલચી તોલા બે જોઇએ.

( ૨ )

દુધીને બાફીને ટોપલીમાં નીતરતી કરી ઉપર પ્રમાણે સગડી ઉપર મૂકી ખાંડ પાથરવી ને મસાલો નાખવો. ફક્ત દુધી બાફવી જોઇએ એટલોજ ફેર. આજ પ્રમાણે ભુરા ફોળાનો હલવો થાય.

## બદામનો મુંબઈનો હલવો

ઘઉંનું સત્વ કાઢી ઠરવા દેવું. ઠરે કે બધું પાણી નીતારી તળે દુધ જેવો રગડો રહે તેને જોખી જોવો. જેટલો થાય તેનાથી બમણી (શેર હોય તો અશેર) ખાંડની ચાસણી કરવી. ૨ આનીભાર કેસર ઘુંટીને ચાસણીમાં નાખવું. ચાસણી બેતારી થાય કે એલચી બદામની ચીટી વગેરે જે મસાલો



નાખવો હોય તે બધો ઘઉંના સત્વમાં નાખી ડુવો ચાસણી-માં નાખવો. અંદર ઘી અચ્છેર નાખવું. લોચો થાય કે થાળીમાં ઠારી દેવો. ઘી જેટલું નાખવું હોય તેટલું નાખવું. સત્વ કાઢવાની રીત-ઘઉં સાત દહાડા પલાળવા. રોજ પાણી બદલવું ને સાતમે દીવસે હાથવતી ચોળી બેવા. દબાઇ જાય કે નીસા ઉપર પોલે હાથે વાટવા જેથી છોડાં ના વટાય. પછી ચાળણીમાં ઘાસ મૂકી ઘઉંના સત્વને ગાળવું અને ઝીણા કપડાથી ગાળવું. તેમાં જરાય પણ ઘઉંનાં છોડાં આવવાં ન બેઠએ. પછી એક રાત ઠરવા દેવું ને બીજે દીવસે બધું પાણી નીતારી તળે જે ઠર્યું હોય તેનો હલવો બનાવવો.

### માહીમનો હલવો

ઉપર પ્રમાણે ઘઉંનું સત્વ કાઢી બીજે દીવસે પાણી નીતારી રગડાને સુકાવા દેવો. બધો સુકાય ને ચોખાના લોટ જેવો થોડો બીનો રહે કે તેને ઘીમાં સાંતળવો. શેર સત્વ હોય તો દોઢ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં સાંતળેલું સત્વ નાખવું. પછી ઘુંટીને બે વાસણમાં પાતળો ઠારીને કાપવો. પડમાં જાયફળનો લુકો લભરાવવો ને બે પડ એકઠાં કરી ઉપર મસાલો લભરાવવો. પાતળો કરવો હોય તો ઝીણા કાગળ પર એલચી નાખી લુવો મૂકી વણવો ને કાપી નાખવો. ઉપર મસાલો લભરાવવો. ઘઉં શેકીને પલાળવા.

### પાકાં કેળાંનો હલવો

પાકાં કેળાંને છુંદી નાખવાં અને તપેલીમાં ઘી મૂકી ધીમે તાપે તળવાં. પછી કેસર ૧ આનીબાર, એલચી તોલો ૧

માવો ૦૧ શેર નાખવાં. બદામ પીસ્તાંની ચીરી કરી નાખવી. ખાંડની ચાસણી થઈ બય કે તેમાં કેળાંનો છુંદો નાખી દેવો ને થાળીમાં પાથરવો. ઘી બહુજ થોડું નાખવું. દરેક હલવામાં માવો ઘીમાં સાંતળવો અને પાણી બાળી નાખવું.

### શીંગનો હલવો

મગફળીની શીંગને શેકી છોડાં કાઢી ઝીણી વાટી અઘોળ ઘીમાં સાંતળવી. તેમાં નવટાંક પાણી કે દુધ છાંટવું. બફાય કે ઝીણી ખાંડ શેરે શેર લેળવી અંદર માવો શેરે ૦૧ શેર અને બદામ પીસ્તાં વગેરે નાખી થાળીમાં ઠારવો. ઉપર પ્રમાણે મસાલો ભંભરાવવો. ચાસણીનો પણ થાય. આજ પ્રમાણે બદામનો થાય.

### બસુદનો હલવો

બસુદના પુલને ઝીણું હાથવતી ચૂંટી નાખવાં. ચીકાશ-વાળાં હોવાથી પાળીથી સમારાશે નહિ. ઉપર લાડુ લખ્યો છે તેમાં પણ હાથે ઝીણી કકડી કરવી. પછી ધીમે તાપે બાફવાં. બફાય કે શેર કુંલ હોયતો અચ્છેર સાકર પાથરવી. માવો સાંતળી દુધીના હલવા માફક કરવો.

ગુલાબના ફુલનો હલવો પણ આજ પ્રમાણે કરવો. આમાં ખાંડ ૧૥૦ શેર નાખવી કારણ ગુલાબનાં ફુલ તુરાં હોય છે.

## પ્રકરણ ૪૮ મું

### બધી જાતના મુરખા

#### કેરીના

કેરી શેર હોય તો સવા શેર ખાંડ ગણવી. જો કકડાનો કરવો હોય તો શેરે ૨૫ શેર ખાંડ ગણવી. કેરીને સારી છોલવી. કેરી રેસા વગરની જોઈએ. તેને છીનીને છીલ પાણીમાં નાખવો. બે પાણીથી છીલ ઘોઈ નીચોવી નાખવો. પછી ચાસણી મૂકવી. ચાસણીમાંથી મેલ કાઢવાને પાંચશેર ખાંડ હોય તો પાંચ જેટલી ફટકડી નાખવી અથવા લીંબુ ચોથો ભાગ નીચોવવું. મેલ તરી આવશે ને ઉઝળી ચાસણી થશે. ચાસણીનું ટપકું મૂકી જોવું. જો તે પથરાઈ ન જાય તો છીલ નાખી દેવો. પણ ચાસણી થઈ કે નહિ ને પાણી બજ્યું કે નહિ તે જોવું હોય તો ટપકું મૂકી જોવું ને જેમ માખણ તાવીએ ને ઉપર ફીણ આવે ને ઉકળતું બંધ થાય અને કકડે તેમ એને પણ થાય કે ઉતારી લેવો. પાણી બધું બળી જાય કે ઉતારવો. ઉના ઉપર થાળી ઢાંકવી નહિ. ઝીણો કકડો બાંધવો. કેસર નાખવું હોય તો પાણીમાં ઘુંટીને છીલ નાખ્યા પછી નાખવું ને ટાઢો પડે એટલે બરણીમાં ભરતી વખતે એલચી તોલો ૧૫ નાખવી. ઘણું છીલને બાફીને કરે છે તે બગડવાનો સંભવ રહે છે.

### કેરીના કકડાનો મુરખખો

કેરીને સારી છોલી એક ચીરીના ચાર ચોખંડા કકડા કરી પાણી ખળખળ ખળખળ થાય કે તેમાં નાખી અડધાં બફાય કે કેરી ટોપલીમાં કકડા કાઢી લેવા ને ઉપર પ્રમાણે ચાસણી કરવી. આમાં શેરે રાા શેર ખાંડ જોઈએ.

### આખાં આમળાંનો મુરખખો

આમળાં મોટાં સારાં લાવી એક દીવસ ચુનાની ફાકમાં પલાળી મૂકી બીજે દિવસે ઘોઈ બાફવાં. બફાય કે તેને ટાઢાં પડ્યાં પછી બાકાં પાડવાં. શેર આમળાં હોય તો ૩ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં આમળાં નાખવાં. ઉપર પ્રમાણે ચાસણી થઈ જાય કે ઉતારવાં ને ખાવામાં લેવાં. એમાં ફક્ત એલચી નાખવી.

### આમળાંની છીલનો

આમળાંને છીની ઉપર છીની બે પાણીથી ઘોઈ શેર છીલ હોય તો ત્રણશેર ખાંડની ચાસણી કરવી ને ચાસણી થવા આવે કે છીલ નીચેવી ચાસણીમાં નાખવો ને કેરીના મુરખખાની પેઠે થાય કે ઉતારી લેવો.

### સફરજનનો મુરખખો

સફરજનને છોલી બે ફાડચાં કરી તેમાંથી બીઆંને વચ્ચેનું કંઠણ પડ કાઢી નાખી કાણું પાડી ચાસણી થવા આવે કે નાખી દેવાં. બફાઈજાય ને મુરખખા જેવી ચાસણી થાય કે ઉતારી લેવો. શેરે શેર ખાંડ નાખવી. ગુલાબજળમાં ચાસણી કરવી.

### ખાટાં લીંબુનો મુરખખો

ખાટાં લીંબુને છોલી અંદરની પીસી કાઢી પીસી ઉપરનું પડ કાઢી નાખી શેર લીંબુ હોય તો રાા શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી ચાર તારની થયા પછી લીંબુ નાખી દેવાં ને ચાસણી બંધાય કે ઉતારી લેવાં.

### નારંગીનો મુરખખો

નારંગીને છોલી બી કાઢી નાખી પીસી ઉપરનું પડ કાઢી નાખી શેરે બશેર ખાંડ નાખવી. નારંગીનાં છોડાંને અંદરથી સાફ કરી ઝીણી કકડી કરી અંદર નાખવી ને મુરખખો આગળ પ્રમાણે થાય કે ઉતારી લેવો.

### અનનાસનો મુરખખો

અનનાસને છોલી સોપારીના ફાડયાં જેવડા કકડા કરવા ને ચાસણી થાય કે તેમાં કકડા નાખી દેવા. શેરે શેર ખાંડ નાખવી. આ ફળના મુરખખામાં એલચી નાખવી નહિ. નાખવી હોય તો હરકત પણ નથી. જેમાં રસનો ભાગ વધારે હોય તેની દરેકની પહેલી ચાસણી જરા થવા દઈ પછી નાખવું.

### લીલી દરાખનો મુરખખો

લીલી દરાખને ઘોઈ મોટી હોય તો બે ફાડ કરી બી કાઢીને ચાસણી થાય કે તેમાં નાખી દેવી. નાની હોય તો આખી નાખવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું. એલચી નાખવી નહિ. ફળના મુરખખામાં ખાંડ શેરે શેર નાખવી.

### અંજીરનો મુરખખો

અંજીરને ઘોઈ ને શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી થાય કે અંદર નાખી દેવાં. પાણી બળી જાય કે ઉતારી લેવો.

### સ્ટ્રોબેરીનો મુરખખો

સ્ટ્રોબેરીને લાવી ઘોઈ ચોખ્ખી કરી શેરે દોઢ શેર ખાંડની ચાસણી કરી અંદર નાખવી. પાણી બળી જાય ને ચારતારી ચાસણી રહે (સમજ ના પડે તો દરેક મુરખખાની ચાસણીનું ટપકું મૂકવું ને તે પથરાઈ ન જાય તો બાણું કે થઈ ગઈ) એટલે ઉતારી લેવો.

### લીલાં આલુનો મુરખખો

લીલાં આલુનાં બે ફાડચાં કરી અંદરથી બી કાઢી નાખવાં ને દરેક મુરખખા પ્રમાણે કરવો. શેરે ૧૧ શેર ખાંડ નાખવી.

### કમરખનો મુરખખો

કમરખને લાવી ઘોઈ ઉપર ધાર પરની નસ કાઢી ફાડચાં કરવાં. અંદરની પટી જેવી નસ તથા બી કાઢી બે ઈંચ જેવડા કકડા કરી ચાસણીમાં નાખવા ને દરેક મુરખખાની માફક ઉતારવો. શેરે ૧૧ શેર ખાંડ નાખવી.

### ભુરા કોળાનો મુરખખો

મુરખખો ભુરા કોળાના કકડાનો પણ થાય ને છીલનો પણ થાય. એને પાણીમાં બાફી ટોપલીમાં નીતારી બધું પાણી નીતરી જાય પછી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં

છીલ નાખી બધા મુરખા માફક કરવો. ચાસણીમાં પાશેર ગુલાબજળ નાખવું.

### રાયઆંબળાનો મુરખો

રાયઆમળાને બાફી બે ફાડ કરી અંદરથી બી કાઢી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી થાય કે આમળા નાખી દેવાં. પાણી છુટેલું બળી જાય કે ઉતારી લેવો.

### બીલીનો મુરખો

કુમળી બીલી કે પાકાં બીલાં હોય તેને ઉપરથી છોલી છીની ઉપર છીની બાફી ભુરા કોળા માફક કરવો. પાકાં બીલાંમાંથી ગલ કાઢી ચાસણીમાં નાખી કરવો. ખાંડ શેરે શેર લેવી.

### કરમદાંનો મુરખો

સારાં મોટાં કરમદાં લાવી બે ફાડ કરી બી કાઢી બાફી શેરે ૧૥ શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં નાખવાં. ચાસણીનું બધું પાણી બળી જાય ને ફેરીના મુરખાના જેવી ચાસણી થાય કે ઉતારવો. ઝીણાં કરમદાંનો પણ એમજ કરવો.

### જમરખનો મુરખો

સારાં મોટાં એલીઆં જમરખ લાવી તેને ઘોઈને સાફ કરી આખાંનો કરવો હોય તો બાકાં પાડી બાફી ચાસણીમાં નાખવાં નીકર બે ફાડયાં કરી ચાસણીમાં નાખવાં. શેરે ૧૥ શેર ખાંડ નાખવી.

### આદાનો મુરખખો

આદુ શેર હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. આદાને છીની નીચોવી ઢરેક મુરખખા માફક કરવો. એમાં ગુલાબજળ કે એલચી નાખવી નહિ.

### આદાની અડોઢી

આદાને સુતળીમાં પરોવી પહેલાં આખા કકડા બાફી નાખવા. પછી ટોપલીમાં નીતરતા કરવા ને સુતળીમાં હાર કરવો. શેરે ૩ શેર ગોળનો પાચો કરી તેમાં ઉકાળી પાણી બળી જાય કે બરણીમાં ભરવું. શેરડી થતી હોય તો ગોળની તાવડીમાં ઘણા નાખે છે.

### પેરનો મુરખખો

પેરને છોલી બે ફાડચાં કરી વચ્ચેથી બી કાઢી એક પેરના આઠ કકડા કરી બાકાં પાડી ખાંડ ઓગળીને એક રસ થાય કે પેર નાખવાં. શેરે ૧ શેર ખાંડ નાખવી. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું.

### મોટાં ખારેકી બોરનો મુરખખો

મોટાં સારાં બોર લાવી છોલી કકડા કરી ઉપર પ્રમાણે કરવો.

### અંબાડાનો મુરખખો

અંબાડાને છોલી બે ફાડ કરી ગોટલી કાઢી બધા મુરખખા માફક કરવો. છીલનો કરવો હોય તો ફેરી માફક કરવો.



**પ્રકરણ ૪૯ મું**  
**પરચુરણ વાનીઓ**  
**દુધની દુધેલી**

શેર પાણી હોય તો નવટાંક ચોખાનો લોટ, નવટાંક ખાંડ અને ૦૧ શેર દુધ લેવું. પાણી ઉકળે કે લોટ ઓગાળીને નાખવો. લોટમાં ખાંડ ને ૦૧ તોલો એલચી નાખવી ને તે પાણીમાં નાખવું. જાડી કઢી જેવું થાય કે થાળીમાં ઠારવી. લોટ નાખતા પહેલાં દુધ નાખવું.

**શેરડીના રસની દુધેલી**

શેરડીનો રસ લાવી તેમાં ચોખાના લોટને ઓગાળી ઢોકળાં માફક થાળી મૂકી બફાઈ જાય કે ઉતારી કકડા પાડવા એમાં એલચી શેર ૦૧ તોલો નાખવી. જાયફળ પણ નાખાય.

**બલાઈ**

વીઆયેલી ગાયનું કે લેસનું પહેલા દહાડાનું દુધ હોય તેને ખરેટું કહે છે. તેમાં એક ભાગ ખરેટું ને બે ભાગ દુધ નાખવું ને અંદર ખાંડ નાખવી હોય તો શેર અઘોળ ખાંડ નાખવી ને થાળીમાં ઢોકળા માફક દુધ પાચરી બાફવી. બફાઈ જાય કે ઉતારી કકડા પાડવા. બીજે દિવસે પહેલા દહાડા કરતાં ઓછું દુધ નાખવું. ત્રણ દહાડા સુધી બલાઈ થાય. મોળી કરવી હોય તો મોળી કરી ઉપરથી ખુરં લઈ ખાવી. ખાંડને બદલે ગોળ પણ નાખાય.

## કેળાની વેડમી

કેળાની વેડમી કેળાને ખાફી છુંદી શેરે ૦૧ શેર ખાંડ નાખી બદબદાવી વેડમીની માફક વણી કરવી. ઘીમાં તળવી હોય તો તેમ કરવી. દાળને બદલે કેળાનું પુરણ ભરવું.

## માવાની વેડમી

માવામાં ખાંડ નાખી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

## કેરીના રસની બરફી

૧૦ શેર કેરીનો રસ એક તપેલામાં હલાવી હલાવી પાણી બળી જાય ને લોચો થાય તે પછી શેરે ૧૧ શેર ખાંડની સારી ગોળી વળતી ચાસણી કરવી. એક તોલો એલચી ને બે આનીભાર કેસર ચાસણીમાં નાખી રસનો લોચો થાય કે પાથેર ઘી નાખવું. ચાસણી હલાવી એક થાળીમાં પાથરી ઉપર મસાલો ભભરાવવો ને કકડા પાડવા.

## કાગળ ઉપરની બરફી

મેંદો શેર ૦૧, ઘી શેર ૦૧, ઝીણી ખાંડ શેર ૦૧ અને એલચી તોલો ૧ એ બધું એકઠું કરી થાળીમાં કાગળ મૂકી ઉપર લોટ પાથરી ઉપર બદામ પીસ્તાની ચીરી ભભરાવી તેમાં ૧ આનીભાર કેસર નાખવું. કાગળ ઉપર થાળી ઢાંકી તળે ઉપર થોડા અંગારા મૂકવા કે લોટ બફાઈ જાય ને ઉપર પાણી છાંટવું. જો અવાજ થાય તો ઉતારી લેવું ને ચોખંડા કકડા પાડવા.

## રાઘવ મોઢકે લાડું

૧ શેર માવો, ૧૧૧ શેર ખાંડ ને ૦૧ શેર રવો ધીમાં સાંતળેલો તે બધું એકઠું કરી બદામ કેસર એલચી નાખી મોટા લીંબુ જેવડા લાડુ વાળવા. માવાને ધીમાં સાંતળવો. ઝીણી ખાંડ લેવી.

## ગાજરનો હલવો

સારાં મોટાં ગાજર લાવી તેને છોલી ઝીણી છીની ઉપર છીની શેર દુધમાં ઉકાળવાં. માવા જેવાં થાય કે ઉતારી ખીન્ન તપેલામાં ૦૧૧ શેર ધીમાં એને ખૂબ સાંતળી લાલ થાય એટલે ૦૧૧૧ શેર ખાંડ નાખવી. ચીકાસ આવે કે કેસર બદામ એલચીનો ભૂકો નાખી ઉતારી થાળીમાં સહેજ ધી ચોપડી થાપી દેવો.

## કેરીના રસના પાપડ

પાકી કેરીનો રસ હોય તેને થાળીમાં સહેજ ધી ચોપડી પાથરી તડકે સુકવવો તો દાળ શાકમાં નાખવા ચાલે.

## કાચી કેરીનો હલવો

કાચી કેરીને બાફી તેમાંથી બાફેલો માવો કાઢવો. પછી તેમાં શેર ૧૧૧ શેર ખાંડ નાખી સગડી ઉપર તબડાવવો. કઠણ હલવા જેવો થાય કે ઉતારી કેસર બાયફળ એલચી નાખવાં. શેર ૦૧ તોલો એલચી, પાઈભાર કેસર અને અડધું ફાડચું બાયફળનો ભૂકો નાખવો.

## પ્રકરણ ૫૦ મું

### બધી જાતના પાપડ

અડદની દાળ શેર પાંચ લઈ તેમાંથી કાંકરા પૂઠાં વીણી કાઢી સારી કકડે લૂંછી ખૂબ ઝીણું લોટ દળાવવો. પાંચ શેર લોટ હોય તો કેળતું પાણી અથવા સાદું પાણી રાા શેર સાઈ ઉકાળવું. પાણી ઉકાળતી વખતે રાા શેર પાણીમાં પાવલી જેટલો ગાંગડો કુલવેલી ફટકડી નાખવી. પાણી ખૂબ ઉકળે કે ઉતારી ૦ શેર પુલવેલો સંચોરો ને શેકેલું ૦ા શેર મીઠું નાખવાં. આમ આગલે દહાડે પાણી કરી મૂકવું. સંચોરો ઉકળતા પાણીમાં નાખવો નહિ. પાણી જરા ટાઢું પડે પછી નાખવો. ફટકડી ન નાખવી હોય તો દોઢ પાશેર સંચોરો નાખવો. પાંચશેર પાપડે ૦ શેર ઘોળાં મરી નાખવાં. એમાંથી કાળાં વીણી નાખવાં. ચોખાના વાટલા હોય એવા મરીના કકડા થવા જોઈએ. એકસરખા કકડા કરી ઝાટકી ચાળી નાખવા કે છોડાં ભૂકેા નીકળી જાય. પાપડ બાંધવા હોય તેને આગલે દહાડે રાતે મરીના તાંદલાને જે પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાંથી પાણી લઈ કલાઈ-વાળા વાસણમાં મરી પલળી રહે એટલું પાણી નાખી પલાળી મૂકવાં તો પાપડમાં બહુ બાકાં ન પડે. પાપડ વણતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક અગાડી લોટ પલાળી બાંધી મૂકવો. પછી ખુબ ખાંડવો. જેમ બને તેમ તેલ ઓછું વાપરવું જો બહુજ કઠણ બંધાયો હોય તો જ પાણી લેવું નીકર એમ જ ખાંડવો. ખાંડવામાં પણ જો લોટ નરમ

હોય તો ખાંડતા જવું ને કેરો લોટ મેળવતા જવું. જો કઠણ હોય તો પાણી નાખવું ને રહેજ તેલ ચોપડવું. મરીને બદલે ઘોળાં મરચાં પણ નંખાય. લીલાં મરચાંને ઘોળાં કરવાં. તપેલીમાં પાણી ઉકાળવું ને નીચે ઉતારી તેમાં મરચાં નાખી તરત કાઢી તડકે નાખવાં તો ઘોળાં થશે. મરચાં પાકટ લેવાં. કુમળાં મરચાં કાળાં થઈ જાય. મરીનો ભુકે નાખવો હોય તો દાળ જોડે મરી દળાવી લેવાં. લોટ ખંડાઈને ચાડવા જેવો થાય કે બે હાથે લાંબો કરવો. ચાડીને ઘોળો થાય કે તેનો વીંટો વાળી જેવડા પાપડ કરવા હોય તેવડા લુવા દોરાથી કાપી પાપડ વણવા. કઠણ લોટ રાખવો; ઢીલો થવા દેવો નહિ. કઠણ લોટથી ઘસીને પાપડ વણાય, પાતળા થાય ને ખીલે પણ સારા. જેમ બને તેમ તેલ એછું વાપરવું. હીંગ પાંચ શેરે સારી ચોકખી રસની હોય તો પૈસાભાર નીકર સાધારણ હોય તો નવટાંક નાખવી. એકલા અડદના પાપડમાં પણ ઘોળાં મરચાં નંખાય.

### વટાણાના પાપડ

વટાણાની દાળ ૨ શેર ને અડદની દાળ ૦૧ શેર લેવી. ઉપર પ્રમાણે પાણી ઉકાળવું. ફક્ત આમાં લીલાં મરચાંને તડકાંમાં સુકવી મરચાં પાંચ શેરે પાશેર, હીંગ તો જેવી હીંગ હોય તે પ્રમાણે પણ સાધારણ હીંગ નવટાંક નાખવી. સંચોરો મીઠું ઉપર પ્રમાણે. લાલ મરચાંનો ભુકો પણ નંખાય. આ પાપડમાં હીંગને બદલે જીરું ચોખ્ખું છડેલું પાંચ શેરે નવટાંક નાખવું. મરચાંનો ભુકો આ પાપડમાં નંખાય પણ મરી નાખવાં નહિ.

### ચોળાના પાપડ

ઉપર પ્રમાણે દાળ લઈ તમામ મસાલો ઉપર પ્રમાણે નાખવો ને કરવા અડદની દાળ સિવાય બધાંમાં મરચાં નાખવાં. આજ પ્રમાણે દરેક દાળના પાપડ થાય. વાલની દાળના, ચણાની દાળના, મગની દાળના, મઠની દાળના, મસુરની દાળના આટલી જાતના પાપડ થાય.

### લીલાંમરચાંના પાપડ

લીલા મસાલાના પાપડમાં દાળ ગમે તે કઠોળની કે અડદની દાળ લેવી. ઉપર મુજબ લીલાં મરચાં ૦૧ શેર ઝીણું વાટી ૦૧ શેર લસણ લેવું. લસણના ભાગનું મીઠું વધારે નાખવું ને પાપડ બાંધવા. મરચાં ઝીણું ને લસણ ઝીણું વાટવું ને લોટ બાંધી પાપડ વણવા. આ પાપડ તરત મહીનો બે મહીના રહે. વધારે ન રહે. વધારે રાખવા હોય તો મરચાંનો ભૂકે નાખવો.

### બટાકાના પાપડ

બટાકાને બાફીને ખૂબ ઝીણું વાટવા. જેમ વટાય તેમ ચીકાસ આવશે. પછી મરચાંવાળા કરવા હોય તો મરચાં પાંચ શેર બટાકામાં પાશેર ને મરીના કરવા હોય તો નવટાંક લેવાં. મરીનો ભૂકે, છડેલું જીરું, મરચાં ને હોંગ નાખવાં. ઝીણું મીઠું પાંચ શેરે મોટી ચમચી ૬ નાખવી. પછી જે એકલા ન વણવા હોય તો બટાકાના પાંચ શેર માવામાં ૦૧ શેર અડદનો લોટ નાખવો. એકલા વણવા હોય તો ઠેળાના

પાના ઉપર તેલ લગાડી પોલે હાથે પાતળા વણી ઘાસ ઉપર સુકવવા. પાપડ ઘાસ ઉપર સુકવાય તો હલકા થાય. સુકાયા પછી તળવા. અગાસીમાં આદર પાથરી લુવો મૂકી પાણીવાળો હાથ કરી ગોળગોળ હાથ ફેરવી ગોળ પાપડ જેવો કરવો. તેને ઉખેડવાને સુકાયા પછી પાછળ પાણી છાંટવું પડે છે. તેના કરતાં વણીને સારા થાય છે. આમાં ફટકડી પાવલી જેટલી નાખવી.

### ચોખાના લોટના પાપડ

ચોખાને એક દહાડો પલાળી ઝીણા દળાવી જેટલા વાડકા લોટ તેટલા વાડકા પાણી નાખી જેવી રીતે પાપડીની ખીચી બાપીએ છીએ તેવી રીતે ખીચી કરી ખૂબ મસળી પાપડ વણવા. લોટ જોડે ફટકડી આઠ આના જેટલી નાખવી. મીઠું મોટી ૬ ચમચી નાખવું. મરી નાંખવાં હોય તો નવટાંક ભૂકેા પણ ઘણાં નાખે છે.

## પ્રકરણ પૃથ્વી

### અધી જાતની પાપડી

### ચોખા પાપડી

ચોખાને ત્રણ દીવસ પલાળવા. ચોખા હલવાના કે માજરવેલના લેવા. પલાળી ત્રીજે દીવસે ઘરમાં લુગડા ઉપર સુકવવા. રહેજ લીલા દળાવવા. ઝીણો લોટ દળાવવો. પછી ખીચીની કરવી હોય તો આગળ ખીચી કરવાની લખી છે તે પ્રમાણે ખીચી કરીને વણીને કરવી. અંદર મીઠું ને ઘોળા તલની તલ્લી કાઢી શેરે ૧ ચમચી તલ નાખવા. તલ્લી કાઢવી હોય તો તલને ૪૦ કલાક પલાળી સુકાવા દઈ મસળી નાખવી ને પછી તડકે સુકવવા ને ઝાટકી નાખવા એટલે તલ ઉપરનાં છોડાં નીકળી જશે. ફટકડી પણ આગળ મુજબ નાખવી. ધારાની પાપડી કરવી હોય તો લોટ અડધો બફાય કે તેના મોટા મોટા લાડુ જેવા ગોળા વાળી મોટા તપેલામાં ઘાસનો માળો મૂકી પાણી નાખી ગોળા મૂકી દેવા. લોટ સારો બફાય કે એક ગોળો કાઢવો ને મસળી ખૂબ પાતળી વણી તડકે સુકવવી.

(૨)

ઉપર પ્રમાણે લોટનો પાણીમાં ડુવો કરવો. પછી પાતળા એક સરખા જરાપણ ખાડો કે ઢાળ ના હોય એવા એલ્યુમિનીયમના ઢાંકણમાં મોટી અકકેક ચમચી નાખી ગોળ ફેરવી બધું ખીરું ઢાંકણમાં પાથરી દઈ ઢાંકણની માફક બાફવી ને બફાય કે એક થાળીમાં પાણી ભરી



રાખી ઢાંકણું પાણીમાં બોળી કાઢી સુકવવી. પછી આગળ પાછળથી સોયા વડે ધાર પરથી ઉખડે એટલે હાથ વડે ઉખાડવી. આમાં શેરે એક બે ચપટી તલ નાખવા. ફટકડી પાઈ જેટલી નાખવી.

### સાબુચોખાની પાપડી

સાબુચોખાને આગલે દીવસે પલાળી બીજે દીવસે સાબુચોખાથી બમણું પાણી મૂકી તેમાં ઝોરી દેવા. શેરે મોટી બે ચમચી મીઠું ઉપર પ્રમાણે ફટકડી ને તલ નાખવા. સાબુચોખા બફાય કે ઘુંટીને એક રસ કરી ચમચા વડે પત્રાવળમાં તેલ ચોપડી ગોળ પાપડી જેવી પાથરી તડકે સુકવવી.

( ૨ )

ઉપર પ્રમાણે સાબુચોખા પલાળી સુકવવા ને ફળીને ઉપર ચોખાની થાય છે તે પ્રમાણે પણ થાય.

### બટાકાની પાપડી

બટાકાને છોલી ખૂબ વાટવા. પછી તેનો બધો કસ નીચોવી પાણી કરવું. એક રાત તે પાણી ઠરવા દઈ બીજે દહાડે પાણી નીતારી તબે જે દુધ રહે તેમાં ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી થાળીમાં કરવી. આજ પ્રમાણે અળુ બટાકાની તેમ શક્કરીયાની થાય.

### પાપડી

કાચી કેરીને બટાકા માફક વાટી એજ પ્રમાણે દુધ કાઢી તેમાં જીરું નાખી કરવી તો સારી થાય છે. દરેકમાં ફટકડી નાખવી.

## પાપડી

મોરીઆની પણ ચોખાની માફક થાય. કુટીના લોટની ને કાચા કેળાને સુકવી તેના લોટની પણ આગળ પ્રમાણે કરવી.

## કેરીના રસના પાપડ

પાકી કેરીનો રસ કાઢી ગાળી કલાઈવાળી થાળીમાં ઘી ચોપડી પાથરી તડકે સુકવીને કરવા ને કાચા ખાવા.

## ચોખાની વડી

માજરવેલના અથવા હલવાના જાડા ચોખાને પાણીમાં ત્રણ દીવસ પલાળી ત્રીજે દીવસે નીતરતા કરી શેરે શેરે પાણીનું આધણ મૂકવું. તેમાં શેર ચોખા હોય તો મોટી બે ચમચી મીઠું નાખવું. તલ અઘોળ ને ફટકડી પાઈ જેટલી નાખવી. આધણ થાય કે ઓરી દેવા ને ખૂબ બાફવા ને આટવા. પાણી ઓછું લાગે તો ખીજું પાણી નાખવું. લોચા જેવા થાય કે મોટાં ખાટાં બોર જેવડી વડી મૂકી તડકે સારી સુકવવી. તેલમાં તળવી ને ખાવી.

## બાજરીની વડી

બાજરીને પાણીમાં કરમોળી છડી છડીને બધાં છોડાં કાઢી ઉપર પ્રમાણે નાખી વડી કરવી. તેને ત્રણ દીવસ પલાળીને છોડાં કાઢવાં.

## વડી ઘઉંની

ઘઉંને એક રાત પાણીમાં રાખી છડાવી બધાં છોડાં નીકળી જાય કે કંસાર જેવો ભરડાવી ત્રણ દીવસ પલાળી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

### ભુરા કોળાની વડી

ભુરા કોળાને છીની મીઠું, હીંગ, આદુ, મરચાં, કોથમીર નાખી એક રાત રહેવા દઈ વડી મૂકવી. એમાં એક કોળાના છીલમાં શેકેલી મેથી મોટો ચમચો ૧ નાખવી. મીઠું બે ચમચી, હીંગ મરચાં વગેરે નાખવું. ઘણા મેથી નાખે છે; ઘણા નથી નાખતા. આજ પ્રમાણે નીચેની વસ્તુની થાય.

### લીલા કઠોળની વડી

ચીલડાં, દુધી, લાલ કોળું, કાળીંગડાં, વેંગણ, પપૈયાં, તુરીયાં, ભીંડા, ગાજર અને કાંદાની વડી થાય. ચોળીના દાણા કાઢી વાટી લીલાં મરચાં આદુ કોથમીર (લસણ ખાતાં હોય તો તે નીકર) હીંગ મીઠું નાખી રાત રહેવા દઈ ઉપર પ્રમાણે વડી મૂકવી. આજ પ્રમાણે પાપડીના લીલવા, તુવેરના લીલવા, લીલા વટાણા, અને લીલા ચણાની વડી થાય.

### કંદમૂળની વડી

રતાળુ ને બાફી હીંગ, લીલાં મરચાં મીઠું નાખી ઝીણાં છુંદી નાખી તેની વડી કરવી. આજ પ્રમાણે બટાકા શક્કરીયાં સુરણ અળુખડાની થાય.

### બધી જાતની ભાજની વડી

મેથીની ભાજ ૨૫ પણી લઈ તેમાં શેર ચણાની દાળ પલાળી વાટી મેથીની ભાજ નાખી મીઠું મોટી ચમચી હીંગ નાની ચમચી અને કોથમીર નાખી એક રાત રહેવા દઈ વડી મૂકવી.

## ચોળાઈની ભાજી

ઉપર પ્રમાણે ચોળાઈની ભાજી લઈ ચોળાની દાળ વાટી ઉપર પ્રમાણે વડી કરવી ને સુકવવી. દાળ ન નાખવી હોય તો એકલી ભાજીની પણ થાય. પાલખની ભાજી ને વાલની દાળની પણ થાય.

## સુકા કેઠોળની વડી

ચોળાની દાળને પલાળી ઘંટીએ દળવી અથવા ઝીણી વાટવી ને આદું મરચાં કોથમીર હીંગ નાખી ખૂબ ફીણી વડી મૂકવી. જેમ ફીણીએ તેમ ચડે ને વડી પોલી થશે. આજ પ્રમાણે તમામ દાળની થાય. વાલની દાળ, તુવેરની દાળ, ચણાની દાળ, મગની દાળ, અડદની દાળ, મસુરની દાળ, લાંગની દાળ, વટાણાની દાળ, આ બધી દાળની વડી કઢીમાં ને શાકમાં નાખાય. એકલી તળીને પણ ખવાય.

\*

## બાજરીની બીબડી

બાજરીને પાણી છાંટી એક રાત દાળી મૂકવી. પછી છડીને તમામ છોડાં કાઢી નાખી કોદરી જેવી બાજરી નીકળે કે તેને ત્રણ દહાડા પલાળી રાા શેર બાજરીમાં શેર કણકી નાખી બાફવી. નવટાંક તલ ને પાઇ જેટલી ફટકડી નાખી બાફીને લોચો કરવો. તેમાં મીઠું ચમચી ૧૬ નાખવી, પછી પાટલા પર કે આબળીયા ઉપર બટાકા જેવડો ઘુવો લેવો. આબળીયા ઉપર કકડો પાથરી તલ થાપતી વખતે

નાખવા ને હુવો કકડા ઉપર મૂકી પાણીવાળો હાથ કરી પુરી જેવડી થાપી ઘાસ ઉપર સુકાવા નાખવી. આજ પ્રમાણે ચોખાની ને ઘઉંના કંસારની થાય. ઘઉંનો કંસાર ઉપર પ્રમાણે કરવો. પણ ફટકડી બધામાં નાખવી. સાબુચોખાની ને મોરી-આની પણ ઉપર પ્રમાણે થાય. ચોખાની માફક કરવી. સાબુચોખાને ઘોઈ એક રાત પલાળવા. બીજે દીવસે બાફવા.

### બટાકાની બીબડી

બટાકાને બાપી છુંદી આડુ મરચાં, કેથમીર, ઘોળા તલ સહેજ ફટકડી નાખી ઉપર પ્રમાણે બીબડી થાપી સુકવવી. આજ પ્રમાણે રતાળુ શક્કરીયાં વગેરે કંદમુળની થાય.

## પ્રકરણ પર મું

### અધી જાતનાં અથાણાં

### સુરતી મેથીયા કેરી

જીણુ વગરની કાચી કેરી મણુ ૧ એકદમ લીલી નહિ પણ પોપટીયા રંગની બહુ જાડા છોડાની નહિ કાપીએ ને કકડ બોલે એવી તરતની ઉતારેલી દબડાયલી કે છુંદાયલી નહિ એવી લાવી પાણીથી ઘોઈ કેરી કરવી ને મસાલો ભરતી વખતે ચાર ચીરી કરી ભરવી. કેરીનો મસાલો નીચે મુજબ:-મીઠું મણુ કેરીએ શેર ૧૨, વડાગરૂં હોય તો શેર ૬૨ ને તેલ ઉપર રેડવું હોય તો વડાગરૂં શેર આઠ કે પુલ મીઠું શેર ૧૦ નાખવું. મીઠાને શેકી નાખવું. મેથી મણુ કેરીએ શેર ચાર નાખવી. મેથી લાલ શેકીને રવા જેવી દળીને નાખવી. લોખંડના વાસણમાં મીઠું કે મેથી શેકવાં નહિ. પીત્તળના વાસણમાં શેકવું. મેથીયાની મેથી દળાવીને મોટા રવા જેવડો દાણો રાખવો. મીઠું પણ ચોખાના વાટલા જેવડો દાણો રહે એવું ખાંડવું. ઝીણી મેથીથી ચીકાસ આવે. મેથી શેકવી તે લાલ થવા દેવી પણ બળે નહિ. મીઠું શેકવું ને પાણી બળી જાય ને હલકું થાય ત્યાં લગી શેકવું. મણે હળદર શેર ૦૧, હીંગ બહુ ચોખ્ખી હોય તો મણે ટોઢ અઘોળ નાખવી, નીકર મણે ૦૧ શેર નાખવી. મણે ૧૧ શેર દીવેલ સંભારમાં નાખવું. બશેર તેલનો વધાર કરવો. અડધી હીંગ કાચી નાખવી, અડધી તેલ ખૂબ થાય ને વધારમાં નાખવી. વધાર ટાઢો પડે પછી મસાલામાં નાખવો. ઉનો ઉનો

નાખ્યાથી રંગ ફટકી જાય. મસાલામાં વધાર જે દિવસે કેરી ભરવી હોય તે દિવસે સવારે અથવા આગલે દિવસે વધાર કરવો. વધાર ઠંઠો પડે એટલે કેરીની ચાર ચીરી કરીને બધા મસાલો એકમેક કરી દાળીને કેરી ભરવી. મણુ કેરી હોય તો સવામણુને મસાલો કરવો જેથી ખૂટે નહિ. ઓછો ભરવાથી કેરી પોચી થઈ જાય. કેરી ભરી રહ્યા પછી, બીજે દિવસે એને દબાવવી. એમ ત્રણ દિવસ દબાવીને જો તેલ રેડવું હોય તો તેલને ઉનું કરી થંડું પડી જાય એટલે કેરી ઉપર રેડવું. એક મણુ પાંચ શેર તેલ રેડવું. તેલ ન રેડવું હોય તો મસાલો ચાર આંગળ જેટલો ઉપર દબાવવો. કેરી દેખાવી જોઈ એ નહિ, અને કેરી જે બરણીમાં ભરી હોય તે અધુરી રહેવી જોઈ એ નહિ. ફક્ત ચાર આંગળ ઓછી રાખવી કે જેથી કેરી ઉભરાય તો તેલ બહાર નીકળે નહિ. પછી બરણીનું મોઢું બાંધી રહેવા દેવી.

( ૨ )

ગળેલા આંબાની કેરી મણુ એક લેવી. મીઠું મણુ સાત શેર, મરચાં ત્રણશેર, હળદર અઢ્યેર, મેથી ચારશેર આ બધા મસાલો ઉપર પ્રમાણે કરવો. આ મેથીયામાં ગોળ નાખવો. મણુ દશશેર ગોળ મસાલામાં નાખવો. ખાંડ નાખવી હોય તો પણ નાંખાય. ખાંડ નાખવી હોય તો એક મણુ પંદર શેર નાંખાય. કેરીના કકડા કરીને ઉપર પ્રમાણે મીઠું લખ્યું છે તેમાંથી અર્ધું મીઠું લઈ તેમાં કકડા આથવા. કકડા ત્રીજે ચોથે દિવસે અથાઈ જાય કે બહાર કાઢી કપડા ઉપર પાથરી

વાવઠા કરવા. પછી ઉપર તૈયાર કરેલા મસાલામાં રગદોળી  
ખરણીમાં ભરી દેવા. આ કેરીમાં કેરી કુળે એટલું તેલ રેડવું.

( ૩ )

કેરી મણ એક લેવી. મીઠું આઠશેર, મેથી અઢીશેર,  
મરચાંનો બુકેા ત્રણ શેર, રાઈના તાંદલા એક શેર,  
વરીઆળીના તાંદલા એક શેર, ધાણાના તાંદલા એક  
શેર, જીરાના તાંદલા અઘો શેર, હળદર પાંચેર આ  
ખઘો મસાલો એક કરી તેમાં હીંગ, જીરું, રાઈ, મરચાંનો  
એક શેર તેલમાં વધાર કરી, ખઘો મસાલો એક કરેલો  
હોય તેમાં વધાર કરવો. આમાં પણ આગળ લખ્યા  
પ્રમાણે ખાંડ નાખવી. મસાલો ઠંડો પડે એટલે કેરીમાં  
ભરવો. અને ત્રીજે દિવસે તેલ ઉનું કરી રેડવું. દરેક મેથી-  
આમાં મીઠું મેથી શેક્યા વગર લેવાં નહિ. મેથીના તાંદલા  
રાખવા. ઝીણી દળાવવી નહિ.

**અંખાડાનું અથાણું**

અંખાડાને કુમળા લાવવા. ઉપર જે પ્રમાણે મેથીયા  
લખી છે તે પ્રમાણે ભરવા.

**રાઈતી કેરીનું અથાણું**

કેરી એક મણ લાવી તેને ચાર ચીરી વચ્ચેથી કરી  
તેમાં ખાર શેર મીઠું જેમ મસાલો ભરીએ તેમ ભરવું અને  
મોટા કલાઈ દીધેલા વાસણમાં અગર ખરણીમાં મૂકવી.  
ત્રીજે દિવસ થાય કે તેને તળે ઉપર કરવી. તળેની કેરીને  
ઉપર મૂકવી અને ઉપરની કેરીને નીચે મૂકવી. છઠ્ઠે દિવસે



કેરી બહાર કાઢવી. પાટલા ઉપર એક બાબુનો પાટલો ઉથો રાખી કેરી નીતરતી ગોઠવવી, કે માંહીનું પાણી બધું નીતરી જશે. મણુ કેરી હોય તો પાંચશેર રાઈ જોઈએ. રાઈ ખાંડેલી તૈયાર જોઈએ. કેરી નીતરી રહે એટલે તૈયાર કરેલી રાઈ હોય તે પાણી સાથે ખૂબ ફીણવી. ફીણીને લોચા જેવી કરવી. એમાં હળદર અઘોળ મણુ કેરીએ નાખવી. ખાંડેલી હળદર ફીણતી વખત રાઈમાં નાખવી. ફીણાઈ રહે કે કેરીમાંથી ગોટલી કાઢી નાખી કેરીમાં રાઈનો લોચો લઈ ભરવો. એક કેરીમાં ભરીને બીજી કેરીમાં ભરવો અને એક ભરેલી કેરીને બીજી રાઈ ભરેલી કેરીમાં ડાખડાની માફક મુકવી. એમાં લસણ ખાતું હોય તો લસણની કળી છોલીને મણુ ત્રણ શેર પીણેલી રાઈમાં નાખવી. ત્રીજે દિવસે મણુ કેરીને ઢખાવીને પાંચ શેર સરસીયું રેડવું. રાઈ તયાર કેમ કરવી તે આગળ બતાવ્યું છે. ગમે તેને પણ કેરી જોડે રાઈ દેવાય તેવીજ રીતે ગળમેલને પણ રાઈ દેવાય. પપૈયાને છોલી કકડા કરી રાઈતીની પેઠે થાય.

### ગોળીયા કેરીનું અથાણું

કાચી કેરી લાવી પાણીમાં પલાળી છોલી નાખવી. જીણ વગર કરવી હોય તો મેથીયા કેરીના જેવી કેરી લેવી. દરેક કેરીનું ઢળ સાઈ જોઈએ અને રંગ પણ મેથીયા કેરીના બતાવ્યા પ્રમાણે લેવો. કેરીને છોલી નાખી રાઈતી કેરીની કેરી માફક મીઠું ભરવું. બીજે દિવસે તળે ઉપર કરવી. ત્રીજે દિવસે એને બહાર કાઢવી. એક દિવસ બહાર તડકે મૂકવી. અઘો તડકે ખાય કે પાછી ઉથલાવી નાખવી. એવી

રીતે એક દિવસ તડકે ખવડાવવો. મણુ કેરીએ પોણો મણુ ગોળ ને દોઢ શેર રાઈપ્રીણીને અંદર નાખવાં. હળદર રૂપીઆ-ભાર નાખવી. પછી કેરીનાં મેથીયાનીં માફક ચાર ચીરીયાં કરી ગોળ ભરવો. આમાં ખારેક, આલુ, વરીઆળી પણ નંખાય. ખારેકને ભાગી ઠળીયા કાઢી નાખવા. આલુના પણ અંદરથી ઠળીયા કાઢવા અને કેરીની વચ્ચેના પડમાં ખનેને મૂકવાં. મણુ કેરી હોય તો અઢીશેર ખારેક અને અઢીશેર આલુ ભેઈએ. વરીયાળીને છડીને એક શેર વરીયાળી ફીણેલા ગોળમાં નાખી કેરીમાં ભરવી. ગળેલા આંખાની ગોળીઆ કરો તો ગોળ ઓછો ભેઈએ. ગળેલા આંખાની કેરી રેસા વગરની હોવી ભેઈએ. ઉપરથી છોલીને ગાખડાં કાઢી મીઠામાં આથવા. ખારેક વગેરે નાખવું હોય તો ચાલે. આ પ્રમાણે ખાંડ પણ નખાય છે. ગળેલા આંખાની કેરીમાં મણુ અર્ધોમણુ ગોળ ભેઈએ, આજ પ્રમાણે ગળેલા આંખાની રાઈતી ગોળીઆ થાય છે. અંખાડીની પણ થાય.

મેથીઆમાં ગુંદાં નાખવાં હોય તો એક મણુ કેરીએ પાંચ શેર ગુંદાં ભેઈએ. ગુંદાંને લાવી, ઘોઈ નાખી ફેરાં કરવાં. આખાંજ નાખવાં હોય તો એમાં ત્રણ ત્રણનેા ઝુમખો રાખી ખીજાં ડાખળાં કાઢી નાખવાં. એને પાંચ શેર કેરી મેથીયા વચ્ચે ગુંદાં રાખવાં. પછી ઉપર પાંચ શેર મેથીયા ભરેલી કેરી નાખવી. ખાર મહિનાની રાખવાની મેથીયા હોય તેમાં ગુંદાં નાખવાં નહિ. ગુંદાંવાળી મેથીઆની બરણી જુદી રાખવી તો બધી મેથીયા બગડે નહિ. હવે ગુંદાં ભરેલાં કરવાં હોય તો ગુંદાંને ફેડીને

બી કાઢી નાખવાં અને માંઢી મેથીઆનો સંભાર ભરી ઉપર પ્રમાણે કેરીની અંદર મૂકવાં. આજ પ્રમાણે કુમળા અંખાડા ગુંદાની માફક મેથીઆમાં મૂકવા. કુમળાં ટીંડોરાં પણ ચીરી કરીને મેથીઆમાં મૂકવાં હોય તોપણ મૂકાય. કુમળી ગુવારસીંગ પણ મૂકાય. તરત ખાવાને આ બધું બાર મહિનાની મેથીઆથી જીડું રાખવું. કોબીજના કુમળા દાંડાના કકડા પણ અંદર દબાય. કુમળા ભીંડા પણ મેથીઆના મસાલામાં તરત ખાવાને ભરાય. કુમળી ગળમેલ સારી ઘોઈને મેથીઆમાં નાખવી હોય તો પણ નાંખાય. આ બધી વસ્તુ નાખી હોય તો ઉપર તેલ રેડવું.

### પપૈયાની મેથીયા

પપૈયાને છોલી કકડા કરી સંભારમાં રગદોળવાં. સંભાર મેથીયાના જેવો કરવો. ગોળીયા પણ ગોળીયાની પેઠે આથીને થાય. પપૈયાં તાજાં ને સારાં જોઈએ.

### લીંબુનું અથાણું હીંગીયા લીંબુ

લીંબુ સારાં તાજાં લાવી મણ લીંબુ હોય તો ૧૨ શેર મીડું, ૩ શેર મરચાં, ૦૧ શેર હળદર, ને હીંગ સારી હોય તો મણે નવટાંક નાખવી. ખાંડ મણે પાંચ શેર રહેજ ખટાશ ભાંગવા નાખવી. બધો મસાલો મેથીયા કેરી માફક કરવો. મેથી નાખવી નહિ, ને ખાંડ નાખવી. ઘણા ખાંડ નાખતા નથી. આ લીંબુ કાચાં કે ઘોઈને ભરવાં. તે અથાતાં વાર લાગે પણ જેવો પીજો રંગ હોય તેવો રહે. આમાં ત્રીજે દહાડે પાંચ શેર તેલ રેડવું.

મેથીયાં લીંબુ કરવાં હોયતો મેથીયા માફક કરવાં. લીંબુ તરત ખાવાં હોય તો મીઠામાં આઠ દહાડા આથવાં. બધાં અથાઈ નળ કે એક દહાડો તડકે મૂકવાં. પછી ઉપર પ્રમાણે મસાલો ભરવો. આ લીંબુમાં અડધું મીઠું મસાલામાં નાખવું ને અડધું મીઠું લીંબુ ભરવામાં લેવું. લીંબુ આખાં બાફીને પણ થાય. સંભાર ઉપર પ્રમાણે ભરવો. એ તરત ખાવા રાખવાં હોય તો તેલ ડુબતું રાખવું; પણ થોડે થોડે દહાડે જોતાં રહેવું ને ડાખ્યાં કરવું તો બગડશે નહિ. લીંબુમાં પણ મીઠું શેકીને લવું. લીંબુમાં આંબા હળદર, લીલી હળદર, આદુ, મરચાં દાખવાં. મણુ લીંબુ હોય તો ૩ શેર આંબાહળદર, ૨૥ શેર લીલી હળદર, ૨૥ શેર આદુ ને ૫ શેર મોટાં મરચાં લેવાં. મરચાંને વચ્ચે કાપો મૂકી એક થર લીંબુ ને અફેક થર આંબા હળદર વગેરેનો કરી સૌથી ઉપર લીંબુ રાખવાં. આંબા હળદર, હળદર, આદુ પાણીમાં પલાળી છોલી પાણી સુકાઈ જવા સાઈં ટોપ-લીમાં નીતરતાં મૂકવાં. કેારાં થઈ નળ કે પછી અંદર લીંબુ સાથે વચ્ચે વચ્ચે થર કરવો. આમાં પણ તેલ રેડવું. નારંગીને લીંબુ માફક ભરવી.

### લીંબુ લીલા મસાલાનાં

લીંબુ લીલા મસાલાના બાર મહીના રાખવાં હોય તો મીઠામાં આથવાં. ૬ દીવસ રાખીને છઠ્ઠે દીવસે કાલી વાવઠાં કરવાં. પાંચશેર લીંબુ હોય તો ૦૧ શેર આંબા હળદર, ૦૧ શેર લીલી હળદર, ૦૧ શેર આદુ, ૧ શેર લીલાં મરચાં છોલી છીની નાખવાં. અગર નીસા ઉપર ઝીણી ઝીણી

કકડી થાય એવું વાટીને નાખવાં. વાટવામાં ૦૧ શેર મીઠું લેવું. હીંગ જેવી હોય તે પ્રમાણે નાખવી. મણ હોય તો ચોખ્ખી હીંગ અઘોળ નીકર બહુ હલકી હોય તો પાશેર થી અચ્છેર આ પ્રમાણે નાખી વાટેલાં આદુ મરચાં વગેરે લીંબુમાં સંભાર માફક ભરી ત્રીજે દીવસે લીંબુ ડુબે તે પ્રમાણે તેલ નાખવું. પછી તેલ ગરમ કરી ઠંડું પાડી નાખવું. ખાંડ નાખવી હોય તો બીજે દીવસે શેર નવટાંક ખાંડ ઉપર પાથરી દેવી.

### લીંબુ ગોળીયા રાધતીવાળાં

મોટાં સારાં લીંબુ લાવી ગોળીયા કરવાં હોય ને તરત ખાવાં હોય તો એને મીઠામાં ચાર દીવસ આથવાં. પછી ટોપલીમાં નીતરતાં કરી તપેલીમાં હીંગ રાઈ મરચાં જીરું નાખી વધાર કરવો ને ધીમે તાપે બફાવા દેવાં. થોડી થોડી વારે ઉછાળવાં. બફાય એટલે ઠંડાં પડવા દેવાં. પછી શેરે ૦૧૧ શેર ગોળમાં મણે ૦૧ શેર હળદર, શેર મરચાંનો બૂકો, ૦૧ શેર ખાંડેવું ઝીણું જીરું ભેળવી ગોળ લીંબુમાં તે મસાલા માફક ભરવો.

### ગોળવાળાં લીંબુ

મણ લીંબુ હોયતો ૧૨ શેર મીઠું ભરવામાં લેવું. દશ દીવસ લીંબુ અથવા દેવાં. તળે ઉપર કર્યા કરવાં. લીંબુ અથાઈ કડવાં ના લાગે એટલે તેમાં મણે ૦૧૧ મણ ગોળ, અચ્છેર જીરું, ૧૧ શેર મરચાં ને ઉપર પ્રમાણે ગોળમાં વધાર કરી એકમેક કરી લીંબુમાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ભરવાં ને બરણીમાં ભરી દેવાં. દર ત્રીજે ચોથે દવસે દબાવ્યા કરવાં. આ લીંબુ ને એક દીવસ તડકે રાખી પાણી સુકાઈ જવા દેવું.

### રાઈ ગોળવાળાં લીંબુ

ઉપર પ્રમાણે લીંબુ આથી એક દીવસ તડકે રાખી મણે ખાંડેલી ૧ા શેર રાઈ ફીણીને ઉપર પ્રમાણે ગોળ નાખી રાઈને ગોળ એક કરી લીંબુ ભરવાં. શેર જેટલું સરસીયું તેલ નાખવું.

### લીંબુ રાઈવાળાં

લીંબુ ઉપર પ્રમાણે આથી ઘરમાં વાવઠાં કરી સાંજે ભરવાં હોય તો સવારે કાઢવાં ને ખીજે દહાડે ભરવાં હોય તો રાત્રે કાઢવાં. મણુ લીંબુ હોય તો ખાંડેલી રાઈ ૩ શેર જોઈએ. રાઈને પાણીમાં નાખીને ખૂબ ફીણવી. આમાં પણુ લસણ નાખવું હોય તો રાઈતી માફક નંખાય ને રાઈતી માફક ભરી ત્રીજે દહાડે રાઈતી માફક મણુ ૩ શેર સરસીયું રેડવું.

### વાંસના પીલાનું અથાણું

જેઠ મહીનામાં જ્યારે પહેલો વરસાદ ગાજે છે તેની સાથે વાંસનાં પીલાં નીકળે છે. તે પીલાં આગળથી કહી રાખ્યું હોય તો જંગલમાં રહેનાર મારફત કે બાગમાંથી મળે. તેને ઘાણીપૌંવા શેકવાની ભઠ્ઠીમાં બાફવાં, અગર પાણીમાં મીઠું નાખી બાફવાં. પીલાને પવન લાગવા દેવો નહિ. બાફ્યા પછી પવન લાગે તો હરકત નહિ. પહેલો પવન લાગે તો પીલાં કઠણ થઈ જશે. પછી બે ફાડયાં કરી ચીલડાની માફક આથવાં ને રાઈ દેવી. ચીલડાની માફક ગોળીયા કરવા હોય તો ગોળ ગોળીયા માફક નાખવો. આ અથાણું બહુ ગરમ છે. મેથીયાં માફક પણ થાય છે.

### ચીલડાનું અથાણું

ચીલડાં બહુ મોટાં નહિ તેમ છેક કુમળાં પણ નહિ પણ દળદાર ચીલડાં લાવી મણે પાંચ શેર મીઠામાં આથવાં. જે વાસણમાં આથવાં હોય તેમાં તળે મીઠું થોડું પાથરવું ને ચીલડાની બે ફાડ કરી છોડાવાળો ભાગ નીચે ને બીવાળો ભાગ ઉપર એમ મોટા કલાઈવાળા તપેલામાં ગોઠવવાં. એક થર પાથરી મીઠાનો એક થર કરવો. ચીલડાની ફાડ ઉપર મીઠું પાથરીને ચીલડાં ગોઠવવાં. એમ બધાં ગોઠવવાં. ત્રીજે દહાડે તળે ઉપર કરવાં ને બધાં ગોઠવવાં. આમ પાંચ દીવસ ફેરવીને છઠ્ઠે દીવસે સવારમાં જ્યાં સારો તડકો લાગતો હોય ત્યાં ઘાસ પાથરી અઢેક ઈંચ જેટલાં આઘાં પહેલાં ઉધાં ચીલડાં ગોઠવવાં. ત્રણ દહાડા સુકાય કે ત્રીજે દીવસે ચત્તાં કરી નાખવાં. ને ત્રણ દહાડા થાય ને બહુ લીલાં ના હોય તો ઉતારી કકડા કરવા. કકડા અડધો ઈંચ જેવડા કરવા. જે દીવસે રાઈ ચડાવવી હોય તે દીવસે સવારમાં કકડા કરેલાં ચીલડાંને ઘોઈ નાખી ઘરમાંજ લુગડા ઉપર સુકાતાં કરવાં ને સાંજના રાઈ ચડાવવી. મણ ચીલડાં હોય તો ત્રણ શેર રાઈ જોઈએ. રાઈ ચડાવતી વખતે બે મોટી ચમચી હળદર નાખવી. ત્રીજે દીવસે ચીલડાં ડુબે તેટલું મણે ત્રણશેર સરસીયું રેડવું.

### મેથંબો

કાચી કેરી રેસા વગરની લઇ તેને છીનીને નીચોવવી. પાંચ શેર કેરી હોય તો ૧૦ શેર મીઠું નાખી થોડીવાર રહેવા દઈ હીંગ મરચાં રાઈ મેથીનો વધાર કરી છીલ

નાખવો. શેરે શેર ગોળ નાખવો. તખડે ને ગોળ ચાસણી જેવો થાય કે ઉતારવો. આમાં તીખું ખાતાં હોય તેણે ૦૧ શેર મરચાં ને પૈસાભાર હળદર નાખવી ને ટાઢો પડે એટલે કાચની બરણીમાં ભરવો. ગોળને બદલે ખાંડ પણ નાખાય. ખાંડ શેરે ૧૧ શેર ભેઈએ.

( ૨ )

ઉપર પ્રમાણે કેરી લાવી છીની નીચોવી પાંચ શેર છીલ હોય તો ૦૧ શેર મરચાંની ભૂરી અને પૈસાભાર હળદર નાખવી. શેર કેરીએ સવાશેર ખાંડ અથવા શેરે શેર ગોળ નાખવો. આથ્યા પહેલાં છીલ નીચોવી જીરું નવટાંક, દળેલું મીઠું ૦૧૧ શેર, એ બધું ભેગું કરી એક કલાઈવાળા તપેલામાં ભરી ઉપર ઝીણું કપડું ખાંધી તડકે મૂકવું. બધી ખાંડ ઓગળી જાય ને ચાસણી અંધાય કે કાચની બરણીમાં ભરવો. બધી છીન નીચોવવી કે બધી ખટાશ નીકળી જાય.

### મેથીયાનો છુંદો

ઉપર પ્રમાણે કેરીનો છુંદો કરી મેથીયાનો સંભાર અંદર નાખી એકમેક કરી બરણીમાં ભરી ઉપર તેલ ઉનું કરી ટાડું પડે કે રેડવું. છુંદો તેલમાં ડુબતો રાખવો તો બગડશે નહિ.

### રાયતીનો છુંદો

ઉપર પ્રમાણે છુંદો કરી એક દીવસ મીઠામાં આથવો. પાંચ શેર છુંદો હોય તો ૧ શેર મીઠામાં એક રાત આથી બીજે દીવસે બહાર ઠાઢી નીચોવી ઠકડા ઉપર વા ખાતો



કરી રાઇતી માફક રાઈ દઈ ઉપર તેલ કે સરસીયું રેડવું. છુંદો ખાર મહીના નહિ રહે. પણ જો તેલ પુરતું હશે તો રહેશે. તેને તપાસ્યા કરવું. ગોળીયાનો કરવો હોય તો ગોળીયા માફક રાઈ ગોળ દેવાં.

### ફરાળમાં ખાવાનો છુંદો

ઉપર પ્રમાણે કેરીનો છુંદો કરવો. હવિખ્યાત્ર ન ખાવો હોય તો સીંધવમાં જો કલાક છુંદો રાખવો ને શેર છુંદો હોય તો ૧ ચમચી સીંધવ કે મીઠું અંદર નાખવું. જીરાનો ઘીમાં વધાર કરી તરત ખાવાને આ છુંદો ઘીમાં વધારવો. રાખવો હોય તો તેલમાં જીરું નાખી જીરું તળાઈ જાય કે છુંદો નાખવો ને જો ત્રણ વાર ઉછાળો માર્યા પછી શેરે ૧૥ શેર ખાંડ પાચરી દેવી. તે ગળીને ચાસણી બંધાઈ જાય કે જીરાનો બૂકો તથા ફરાળમાં મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાંની બૂકી નાખી હલાવી ઠંડો પાડ્યા પછી અરણીમાં ભરવો.

### લીલાં મરચાંનું અથાણું

લીલાં મરચાંનું અથાણું કરવું હોય તો મોટાં ભાવનગરી મરચાં લાવી તેને વચ્ચે ચીરો મૂકી મીઠું શેર પાંચ હળદર શેર ૦૫, હીંગ જેવી જાત તેવી લેવી. હીંગ અડધી કાચી નાખવી ને અડધી શેર તેલનો વધાર મૂકવો તેમાં નાખીને વધાર હળદર મીઠામાં કરી મરચાંમાં ભરવું. મરચાંમાં મરચાં ન નાખવાં આ મરચાં મેથીયાં કરવાં હોય તો શેર મેથી શેકી દળીને નાખવી. ત્રીજો દીવસે તેલ રેડવું. મરચાં પણ આદુ

હળદર આખાં વાટીને ભરાય. એ બધું વાટી મીઠું ઉપર પ્રમાણે નાખવું. ખટાશ લાગવા માટે એક દીવસ મરચાંને મીઠું ભરી લીંબુના રસમાં આથી મૂકી પછી ભરવાં.

### મરચાં ગોળીયાં

મરચાંને બે દહાડા મીઠામાં આથી, ગોળ જીંદ હળદર ને જીંદ રાઈને હીંગનો વધાર કરી ગોળ મરચાંમાં ભરવાં. ગોળ મણે ૦૧ મણ નાખવો. આમાં વરીયાળી નખાય. આમાં તેલ રેડવું નહિ. ફરાળમાં મરચાં ખાવાં હોય તો મીઠામાં આથ્યા પછી એકલું જીંદ ભરી ખાવાં. શેર મરચાં હોય તો ૧૧૧ શેર ખાંડ ને નવટાંક દળેલું જીંદ લેવું.

### ચીચોડાની રાઈતી મેથીયા ગોળીયાં

ચીચોડાને શેકી ભરડી નાખવાં. છોડાં નીકળી જાય કે પાણીમાં ત્રણ દીવસ પલાળવા. પછી મીઠામાં છ દીવસ આથવા. પછી મેથીયાનાં ડુવામાં દાખવા. રાઈ દેવી હોય તો રાઈતી માફક રાઈ દેવી ને ગોળીયા કરવા હોય તો ગોળ રાઈ ફીણી દેવી. મીઠામાં આથતી વખતે ખટાશ માટે લીંબુ સાથે આથવાં. લીંબુ જોડે ભરવાં તો સારાં લાગશે.

### બોરનું અથાણું

બોર ખાટાં લાવી તેને સળેલાં જોઈ મીઠામાં આથવાં. ત્રીજે દીવસે તડકે નાખવાં. ત્રણ દહાડા તડકે ખવાડી પછી મણે ૦૧ મણ ગોળ ને ૧૧ શેર રાઈ ગોળીયાની માફક ફીણી બોર રગદોળી ખરણીમાં ભરવાં. ગોળને બદલે ખાંડ પણ નખાય. આમાં તેલ સરસીયું રેડવું નહિ.

### બોળ અથાણું

નાના મરવા લાવી તેને હળદર મીઠું ને શેર દીવેલ લગાડવું. દીવેલને હળદર બન્ને એકઠાં કરી મરવાને ચોપડી મણે દશ શેર મીઠામાં આથવાં. જેમ મીઠું વધારે હોય તેમ બગડે નહિ. આજ પ્રમાણે ગુંદાં નંખાય. કેરીમાં એનું પાણી છૂટે તેમાં આદુ, આંબાહળદર, ઝીણી ગુવાર ને ટીડોરાં પણ નંખાય. કાકડ કેરી જંગલમાં થાય છે તે પણ બોળ પાણીમાં નાખવી. ગળમેલ આંબડા પણ નંખાય. કુમળી બીલીનાં બીલાંનું અથાણું જેને ઝાડા બહુ થતા હોય તેને ખાવા આપવાથી ઝાડા બંધ થાય. મેથીયા માફક પણ થાય.

### કેરાંનું અથાણું

કેરાંને પાણીમાં નાખી એક દીવસ તડકે રાખી તેમાંથી પાકાં કાઢી નાખી હળદર મીઠું લગાડી મીઠામાં આથવાં. કેરાંમાં મણે પાંચ શેર મીઠું નાખવું. ખાટાં કરવાં હોય તો બોળ પાણીમાં નાખવાં. દરેકમાં મીઠું વધારે હોય તો બગડે નહિ. લીલી સીંગના (મગફળીના) કાચા દાણા પણ ઉપર પ્રમાણે આથી રાઈ ગોળ દેવાય. એકલી રાઈ દેવાય ને મેથીયામાં પણ નંખાય. પણ બાર મહીના રાખવાની બરણીમાં કેરી સિવાય કંઈ રાખવું નહિ. જે નાખવું હોય તેની જુદી બરણી કરવી.

### પાકી કેરીનાં બાફણાં

સારી ગોળ ચુસવાની દળદાર કેરી લાવીને ઘોઈ નાખવી. પછી તેલ જીં, હીંગ મરચાંથી વધારી ધીમે તાપે મૂકવી. ઉછાળ ઉછાળ કરવી. કુલી જાય ત્યારે બાજવું કે બફાઈ

ગઈ પછી રાઈ શ્રીણી રાઈમાં કેરી રગદોળી બરણીમાં ભરવી. બાફતી વખતે પાંચશેરે પાંચ મૂઠી મીઠું નાખવું. મૂઠી મોટી ન ભરવી. બીજી રીત: થોડું પાણી મુકી કેરીને મીઠા સાથે પાણીમાં નાખી કેરી બફાય ને ટાઢી પડે કે રાઈ દેવી. બાફેલું પાણી કેરી સાથે બરણીમાં નાખવું ને પાણી વગરની બાફી હોય તેમાં સરસીયું રેડવું. મણ કેરીના બાફણામાં ૩ શેર સરસીયું રેડવું. રાઈ મણે ૩ શેર ને બાફેલીમાં મણે શેર નાખવી. પણ પાણી વગર બાફેલી કેરી ઘણો વખત રહે નહિ. પાણીમાં બાફેલી કેરી મહીનો બે મહીના રહે. તેલમાં બાફેલી ને સરસીયું રેડેલી વરસદીવસ સુધી રહે. ઉપર સરસીયું કેરી ડુંબે તેટલું રેડવું. કેરી દાબેલી રાખવી. તેલમાં આખી કેરી તળીને પણ રાઈ દેવાય છે. ભજ્યાં માફક તળવી.

### જુદાં જુદાં અથાણાંની મોસમો

ઉનાળામાં કેરીનાં અથાણાં તથા ગુંદાં પણ થાય. કેરીનો મુરખો વૈશાખ મહિનામાં કરવો.

ચીલડાં, બોર, આદુ, હળદર વગેરે શિયાળામાં થાય. લીંબુ પણ શિયાળામાં સારાં થાય ને આથીએ તે બગડે નહિ. ચીલડાં, લીંબુનું અથાણું પોષ મહીનામાં કરવું. આદુ હળદર વીગેરે માગશર મહિનામાં કરવું. બોરનું પણ પોષ-માં કરવું. મરચાંનું પણ એજ મહિનામાં કરવું. પપૈયાં પણ છોલી મેથીયાંમાં કકડા કરી નંબાય ને મીઠામાં આથી રાઈતી ગોળીયા થાય. કરમદાંનું અથાણું કરવું હોય તો કર-મદાં ઘોઈ કેરીના રસામાં નાખવાં. બોળ પાણીમાં પણ નંબાય.

પ્રકરણ ૫૩ મું  
અધી જાતની ચટણી  
કોથમીરની ચટણી

કોથમીરની બે પણી હોય તો પાંચ મરચાં, આદુ અડધા સોપારી જેટલું, લીલું લસણ હોય તો કોથમીર જેટલું, નીકર સૂકું હોય તો એક કળી, મીઠું મોટી અડધી ચમચી નાખવું. ખૂબ ઝીણી વાટવી. વટાઈ રહે એટલે લીંબુ નીચોવી ખાવી. લીંબુ ન નાખવું હોય તો કેરીના દીવસમાં કાચી કેરી નાખવી.

કાચી કેરી ને કાંદાની ચટણી

એક કાચી કેરી, એક કાંદો, મરચાં મોટાં બે અથવા નાનાં માંચ, જીરું અડધી ચમચી, કોથમીરની એક જુડી, લીલું લસણ પૈસાભાર અને મોટી એક ચમચી ખાંડ નાખી બનાવવી. કેરી અને કાંદો ઝીણું વાટવાં.

કેરીની ચટણી

કેરીને લાવી છોલી આદુ મરચાં કોથમીર નાખી મીઠું જેટલી ચટણી કરવી હોય તે પ્રમાણે નાખવું. અંદર લીલી હળદર પણ નાંખાય.

ચટણી

કેરીને છોલી જીરું લીલાં મરચાં આદુ નાખી ચટણી વાટવી. વટાઈ રહે એટલે તેમાં ઉપર પ્રમાણે ખાંડ નાખવી.

### કુદીનાની ચટણી

કુદીનાની ચાર જુડી આદુ બે સોપારી જેટલું ને ત્રણ મરચાં નાખી ચટણી વાટી મીઠું વટાય કે મોળું દહીં નાખી ખાવી. ચટણી ઘોળી દેખાય એટલું દહીં નાખવું.

### લીમડાની ચટણી

મીઠો લીમડો લાવી ઉપર કુદીનાની માફક ચટણી વાટી દહીં લેળી ખાવી. લસણ ખાતાં હોય તેણે આમાં લસણ નાખવું. કેળ દોડાની પણ એજ પ્રમાણે થાય. કેળના દોડાને છોલી તેમાંથી રવા જેવી સળી કાઢી નાખી કાદાના પડ જેવું પડ કાઢી નાખી વાટવી. અંદરનાં કુમળાં પાનાં વાટવાં. આ બધી ચટણી દહીં લેળવીને ખાવી.

### કોઠાંની ચટણી

કોઠાંને બીયાં કાઢી ઝીણાં વાટી જીરું, ગોળ, આદુ, મરચાં કૈથમીર અને લસણ નાખીને ચટણી વાટવી. ગોળ શેરે ૦૧ શેર નાખવો.

કોઠાંને ઝીણાં વાટી તેલ મૂકી જીરું ને મરચાંના આખા કકડા નાખી વધારી ૦૧ શેર છુદો હોય તો નવટાંક ગોળ નાખવો. તીખી કરવી હોય તો સુકાં મરચાંની બૂકી નાખવી. મીઠું એક ચમચી નાખવું. ખદખદે એટલે ઉતારવી.

### કમરખની ચટણી

બે કમરખમાં એક જુડી કૈથમીર, એક ચમચી જીરું, મોટી ઉભરાતી ચમચી મીઠું, દોઢ ચમચી ખાંડ ને લસણ નાખી ચટણી વાટવી. આ પ્રમાણે કમરખ ને કરમદાંની પણ થાય.

### જમરૂખની ચટણી

જમરૂખ ઝીણું વાટી કોથમીર, લસણ, આદુ, મીઠું, મરચાં ને સહેજ ખાંડ ઉપર પ્રમાણે નાખી ચટણી વાટવી.

### કાંદા કેરીની ચટણી

કાંદા ને કેરી ઝીણું વાટવાં. અંદર મરચાં, જીરું ગોળ નાખવાં. આમાં આદુ નહિ પણ કોથમીર નાખવી.

### લીલા સુકા કોપરાની ચટણી

લીલું કોપરું ઝીણું વાટી લસણ, મરચાં, કોથમીર નાખી ઝીણી વાટવી. લીંબુ નીચોવી ખાવી.

સુકાં કોપરાં લાવી ઝીણું વાટી સુકાં મરચાંનો ભૂકો ને સુકું લસણ વાટી ચટણી કરવી. ૦૧ શેર સુકું કોપરું હોય તો જે પ્રમાણે તીખું ખાતાં હોય તે પ્રમાણે મરચાંનો ભૂકો નાખવો. પાશેર કોપરામાં એક ચમચી મીઠું નાખવું. બે કળી લસણ વાટયા પછી જરા તેલ મૂકી તળી નાખી બરણીમાં ભરવી તો પંદર દીવસ સારી રહે.

### તલની ચટણી

અચ્છેર ઘોળા તલ વીણી તલી કાઢી પાશેર સુકું કોપરું, સુકાં મરચાં, એક કળી લસણ, ને હોઠ ચમચી મીઠું નાખી વાટવી.

### દરાખની ચટણી

પાશેર કાળી દરાખને ઘોઘ કળીયા કાઢી નાખી ચમચી મરી, મીઠું, જીરું નાખી ચટણી વાટી અર્ધુ લીંબુ નીચોવી ખાવી. આજ પ્રમાણે ખબુર, ખારેક તેમજ લાલ દરાખની ચટણી કરવી.

### ચણાની દાળની ચટણી

ચણાની દાળને સવારમાં પલાળી ૩ કલાક પલળે કે તેલમાં ૦૧ શેર દાળ હોય તો નવટાંક સુકું કોપરું છીની તળીને અંદર નાખવું. અંદર મીઠું તથા સુકાં મરચાંનો ભૂકો નાખવો.

### પાપડ કોપરાની ચટણી

પાશેર ચણાની દાળને ઉપર પ્રમાણે તળી પાંચ પાપડ તથા એક વાટી કોપરાની છીલને તેલમાં તળી ત્રણે એકઠાં કરી તેમાં ચમચી મરચાંનો ભૂકો ને ચમચી ઝીણું મીઠું નાખવું. બીજું કંઈ નાખવું નહિ. આ પ્રમાણે કાંદા તેલમાં તળીને પણ નંખાય.

### તુરીયાની છાલની ચટણી

તુરીયાની ઢોરી ઉતારી ઘોઈ ઝીણી વાટી સહેજ તેલ મૂકી સાતળી કોથમીર, કોપરું, લીલું આદુ, મરચાં, લસણ નાખી, લીંબુ નીચેવી ખાવી. આદુ, મરચાં, લસણ વાટીને નાખવાં.

### દુધીનાં છોડાંની ચટણી

દુધીનાં છોડાંને ઝીણાં વાટી મીઠું, આદુ, મરચાં, લસણ ઝીણાં વાટી લીંબુ કે દહીં નાખી ખાવી. આ પ્રમાણે ચીબડાં, કાકડી ને કેળાનાં છોડાંની ચટણી પણ થાય.

### કડાના ફુલની ચટણી

કડાના ફુલને વીણી તેમાંથી પાનાં ડાખળી કાઢી બાફી નાખી ઝીણી વાટવી. અંદર સહેજ જીરું ને ખાંડ નાખવાં. બાકી ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી, વાટવી.



## સરગવાનાં કુલની, અગથીયાનાં કુલની અને આમલીનાં પાનાંની ચટણી

આજ પ્રમાણે સરગવાનાં કુલની, અગથીયાનાં કુલની  
ને આમલીનાં પાનાંની ચટણી થાય. આ દરેક ચટણીમાં  
ખાંડ નાખવી પણ આદુ નાખવું નહિ.

## લીલી આમલીની ચટણી

લીલી આમલીની ચટણી કેરી માફક વાટવી રાય  
આમળાંની પણ એજ પ્રમાણે વાટવી. કરમદાંની ચટણી  
પણ આમલી માફક થાય.

**પ્રકરણ ૫૪ મું**  
**બધી જાતની કચુમ્બર**  
**ચીલડાની કચુમ્બર**

ચીલડાને છોલી છીની ઉપર છીનવાં અગર ચખુ વતી  
ઝીણું છીની લીલું કોપરું, મરચાંની કકડી, કોથમીર, લીંબુ,  
આદુની કકડી, મરચાં, લસણની ચટણી વાટી અંદર ચોળી  
લીંબુ નીચોવી ખાવી. આ પ્રમાણે કાકડીની કચુમ્બર કરવી.

**કાંદા-કેરીની કચુમ્બર**

કાંદાને સળી જેવા સમારી, ઝીણી કેરીની કકડી,  
આદુની કકડી, મરચાંની કકડી ને કોથમીર ઝીણી સમારી  
મીઠું નાખી ઉપર લીંબુ કે શેરડીનો સરકો નાખી ખાવી.  
એકલા કાંદાની કરી હોય તો લીંબુ કે શેરડીનો સરકો  
નાખવો, કેરી જોડે નહિ.

**કાંદા ને ટમેટા**

કાંદા ઉપર પ્રમાણે સમારી પાણીમાં ઘોઈ નાખી એક  
પડ કાંદા અને એક પડ ટમેટાં એમ પાથરી મીઠું, કોપરું,  
કોથમીર આદુ મરચાંની કકડી નાખી ખાવી. ટમેટા  
ગોળ કાપવા.

**મૂળાની કચુમ્બર**

મૂળાને ઝીણા સમારી ઉપર પ્રમાણે બધું નાખી ખાવી.

**લીલું લસણ, કોથમીર ને લીલું કોપરું**

લીલું કોપરું ખમણી, લસણ ઝીણું સમારી, કોથમીર ને  
ઉપર પ્રમાણે મસાલો નાખી લીંબુ નીચોવી ખાવી.

### મોગરીની કચુમ્બર

મોગરીને ઝીણી સમારી, મીઠામાં ચોળી પાણી કાઢી કૌથમીર વગેરે મૂળા માફક નાખી ખાવી, આ પ્રમાણે કૌભીજ ને કૌભીફલાવરની કચુમ્બર પણ થાય.

### ચીલડાની કચુમ્બર

ચીલડાને ઝીણું સમારીને અથવા છીની ઉપર છીની કૌથમીર, આદુ, મરચાં, લસણની ચટણી ચોળવી ને લીંધુ નીચોવી ખાવી. આજ પ્રમાણે કાકડીની કરવી. ઝીણા કકડા પણ થાય.

### પપૈયાની કચુમ્બર

કાચા પપૈયાને છોલી, છીની, શેર છીલ હોય તો નવટાંક દાળીઆ વાટી અંદર નાખવા. લીલું કૌપરં ખમણીને કૌથમીર, લીંધુ નીચોવવું, મરચાંની કકડી ને ચમચો ખાંડ નાખી આખું લીંધુ નીચોવવું. એકલી હીંગનો વધાર કરવો. પીરસતી વખતે મીઠું ચોળવું કે તેથી પાણી ન છૂટે.

### ખીરની

ખીર લાલ મૂળા જેવાં લઘ પાણીમાં ખાફી છોલી ગોળ પલીતા પાડવા. એક પડ ખીર, એક પડ કાંદા ને એક પડ ટમેટા મૂકવા. પડે પડે કૌથમીર મરચાંની કકડી, મીઠું, લીંધુ નીચોવી ભભરાવવાં. અથવા શેરડીનો સરકો નાખવો.

### કુમારપાઠાની કચુમ્બર

મીઠી અથવા કડવી કુમાર લાવી આગળ પાછળના કાંટા કાઢીને વચ્ચેના કુમળા ગરને ઝીણો સમારી મીઠું

ચોળી પાણી કાઢી ઘેઈ નાખી લીંબુ, મીઠું, મરચાંની કકડી, આદુની કકડી, કૌથમીર ઝીણી છીની નાખવી.

### આદુ હળદર ને આંબા હળદરની

આદુ, લીલી હળદર ને આંબાહળદરની ઝીણી ચીરી કરી તેમાં લીંબુ ને મીઠું નાખી ખાવી.

### બાસમતીની કચુમ્બર

બાસમતીને છોલી છીની કાકડી ને ચીલડાની માફક કરવી. તેજ પ્રમાણે તરબુચનો ઉપરનો લાલ ગર કાઢીને તળેના પડને છીની કચુમ્બર કરવી.

### ઘોળાં બાંબુની કચુમ્બર

ઘોળાં બાંબુને અંદરથી ઠળીઆ કાઢી નાખી છીની, અંદર લીંબુ, વાટેલું જીરું, મરીનો ભૂકો, થોડી ખાંડ ને મીઠું નાખી ખાવી.

### મુળા ગાજર મોગરી કોબીજની કચુમ્બર

મુળા, મોગરી ને મીઠું નાખી ચોળી પાણી કાઢી નાખી મીઠું, લીંબુ, કૌથમીર, કોપરાંતું ખમણ, મરચાંની ઝીણી કકડી ને આદાની ઝીણી કકડી કરી નાખવી.

### કમરખની કચુમ્બર

કમરખની ઝીણી કકડી કરી જીરું, મરી, ખાંડ, મીઠું નાખવું. એકલા પાકા ટમેટાની પણ આ પ્રમાણે કરવી.

## પ્રકરણ ૫૫ મું

### બધી જાતનાં રાઈતાં

#### બટાકાનું રાઈતું

બટાકાને ઘોઈ સારા બાફી છુંદી નાખવા. શેર હોય તો ૦૧૧૧ શેર મોથું દહીં શ્રીખંડ જેવું બાંધી અંદર નાખી હલાવી ફક્ત વધાર કરવો. મીઠું ઉપરથી લઈ આવું. મીઠું અંદર નાખવાથી પાણી છુટે. બે દહાડા રાખવું હોય તો મીઠું નાખવું. આજ પ્રમાણે નીચેની ચીજોનાં રાઈતાં થાય.

સુરણ, શક્કરીયાં, રતાળુ, મોગરી, મૂળા, ગાજર ને કાંદા પૈકી છેલ્લાં ત્રણે રાઈતાંમાં કેથમીર ને મરચાંની કકડી નાખવી પણ વધાર કરવો નહિ. કેળાનું રાઈતું ઉપર બટાકા પ્રમાણે કરવું. દુધીનું, ગલકાનું પણ એમજ કરવું.

#### દરાખનું રાઈતું

દરાખને લાવી ડાંખળીઓ કાઢી નાખી ઘોઈ દહીં ભેળવવું. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાંધીને અંદર દળેલું જરૂં નાખવું; વધાર કરવો નહિ.

#### કેળાનું રાઈતું

કેળાને છુંદી ઉપર પ્રમાણે કરવું.

#### કાકડી ચીલડાનું રાઈતું

ચીલડાને છોલી મીઠું નાખી નીચેવી ઉપર પ્રમાણે દહીં બાંધી નાખવું. હીંગનો વધાર કરવો. વધાર ન કરવો હોય તો બાંડેલી રાઈ ફીણીને અંદર દેવી. આજ પ્રમાણે કાકડીનું કરવું.

### પપૈયાનું રાઈતું.

પપૈયાને છીની ચીલડા માફક કરવું. આમાં રાઈ દેવી નહિ. વધાર કરવો.

### આદુ કુદીનાનું રાઈતું

આદુ ૦૧ શેર ને કુદીનાનો એક બુટો ચોખ્ખો કરી કુમળી ડાખળી સાથે વાટી દહીં ભેળવવું. આદુ બહુ ઝીણું ન વાટવું. કકડી રહે એવું વાટવું. દહીં ભેળી રહેવા દેવું. ખાતી વખતે મીઠું લેવું.

### રાઈવાળા બટાકા સુરણ

સુરણના મોટા સોપારી જેવડા કકડા કરવા ને તપેલીમાં મીઠું નાખી બાફવું. ઠંડું પડે કે શેર સુરણ હોય તો મોટા બે ચમચા ખાંડેલી રાઈ ફીણવી ને નાની ૧ ચમચી હળદર નાખવી. સુરણને ફીણી રાઈમાં રગદોળવું. હીંગનો વધાર કરવો હોય તો થાય. ચારપાંચ દહાડા રાખવું હોય તો તેલ રેડવું. આજ પ્રમાણે બટાકા થાય.

### મુળા મોગરી ગાજરનું રાઈતું

મૂળાના કાંદાને છીની મીઠું નાખી ચોળી દહીં નાખવું. આજ પ્રમાણે ત્રણે વસ્તુનું કરવું. ફક્ત મોગરીના રાઈતામાં હીંગનો વધાર કરવો. મુળા ગાજરમાં વધાર કરવો નહિ. આજ પ્રમાણે કેાળીજ કેાળી ફલાવરનું થાય.

### કડાના કુલનું રાઈતું

કડાના કુલને મીઠું નાખી બાફી નાખવાં. બે પાણીથી ઘોઈ નીચોવી દહીં ભેળવવું. એમાં રાઈ હીંગ મરચાંનો

વધાર કરવો. આ પ્રમાણે સરગવાનાં પુલનું, ગુલાબનાં ફુલનું ને અગથીયાનાં પુલનું પણ થાય. આ રાઈતામાં વધાર કરવો.

### આરેકનું રાઈતું

આરેકને ઝીણી ખાંડીને દરાખ માફક કરવું.

### સકરટેટીનું રાઈતું

સકરટેટીની ઝીણી કકડી કરી ઉપર પ્રમાણે દહીં ભેળવવું ને હીંગનો વધાર કરવો. સક્કરટેટી બહુ પાકી ન લેવી.

### આસમતીનું રાઈતું

આસમતીને છોલી છીની ચીલડા માફક કરવું. આજ પ્રમાણે ઘોળાં જાંબુનું કરવું.

### રાયણનું રાઈતું

રાયણ પાણીમાં પલાળી ઠંણીયા કાઢી નાખી દહીંમાં રાઈતું કરવું. આની માફક ફણસનું રાયતું કરવું. ફણસની ઝીણી કકડી કરી દહીં ભેળવવું. આમાં વધાર ન કરવો પણ જીરું નાંખવું.

### બુરીયાની

અશેર સાં મોળું દહીં લેવું. એ નારંગીની પીસી કાઢવી. પાશેર દરાખ ઘોલી ને એ કેળાંના પીતા પાડવા. આ બધું દહીંમાં ભેળી કોથમીર મરચાંની કકડી ને મીઠું નાખી ખાવામાં લેવું.

## પ્રકરણ પદ મું બધી જાતનાં શરખત લીંબુનું શરખત

સારાં મોટાં ખાટાં લીંબું લાવી ઘોઈ નાખી રસ કાઢી, તેને ગાળી નાખવો. છોડાંને ખૂબ દાળીને રસ કાઢવાથી કડવાશ લાગે. ૦૥ શેર રસ હોય તો ૩ શેર સાકરની ત્રણ તારી ચાસણી કરવી ને તેમાં લીંબુનો રસ રેડવો. એકમેક થાય કે ચાસણીનું ટીપુ પાડી જોવું. પથરાઈ ન જાય ને મોતીના દાણાની માફક સ્થિર રહે ત્યારે જાણવું કે થઈ ગયું. પછી ઉતારી ટાઢું પડે કે શીશામાં ભરી લેવો. શીશો ભરી બહુ દીવસ રાખવો હોય તો પવન ન જાય એવી રીતે બંધ રાખવો તો બગડશે નહિ.

### નારંગીનું શરખત

નારંગીને લાવી સારી ઘોઈ રસ કાઢી શેર રસ હોય તો બશેર સાકરની ઉપર પ્રમાણે ચાસણી કરી રસ રેડવો. લીંબુ કરતાં આમાં ખાંડ ઓછી જોઈ એ.

### કેરીનું શરખત

કાચી કેરીને લાવી ઘોઈ છોલી છીની પછી ઝીણી વાટવી ને નીચોવી પાણી કાઢવું. ઉપરનું ખાટું પાણી લેવું. શેર પાણી હોય તો ત્રણ શેર સાકરની ચાસણી કરવી. ઉપર પ્રમાણે થાય કે ઉતારી લેવું.

### દાડમનું શરખત

દાડમના દાણા કાઢી જરા પણ છોડાનો ભાગ ન આવે તેમ રસ કાઢવો. ૦૥ શેર રસ હોય તો ૧૥ શેર ખાંડની



ચાસણી કરવી ને શરબત કરવું. ઢાઝમ ખાટું હોય તો ૨ શેર  
૨૥ શેર ખાંડ લેવી.

આમલીનું શરબત કેરીની માફક કરવું.

### ગુલાબનું શરબત

ગુલાબજળની ચાસણી કરવી ને પાણી નાખી પીવું  
તો ગુલાબનો સ્વાદ આવશે. શેર પાણીમાં શેર ખાંડ  
નાખવી. ચાસણી કરવી તેમાં મેલ કાપવા વાલ જેટલી કુલ-  
વેલી ફટકડી નાખવી.

### શેતુરનું શરબત

શેતુરનો રસ કાઢી ૦૧ શેર રસ હોય તો ૦૧૧ શેર  
ખાંડની ચાસણી કરવી.

### ફાલસાનું શરબત

ફાલસાનો રસ કાઢી બધાં શરબત માફક કરવું.  
ખાંડ ૨૥ શેર લેવી.

### આમળાનું શરબત

આમળાં છીની વાટી નીચોવી ખાટું પાણી લઈ કેરી  
માફક કરવું. શેર પાણી હોય તો ત્રણ શેર ખાંડ જોઈએ.

### જાંબુનું શરબત

જાંબુના ઠળીયા કાઢી એનો રસ કાઢવો. જાંબુનું  
શરબત શેર હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી.  
આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે લીલાં આલુનું શરબત પણ ઠળીયા  
કાઢી રસ કાઢી ૦૧૧ શેર રસ હોય તો ૧૧૧ શેર ખાંડની  
ચાસણીમાં કરવું. કરમઢાનું પણ ઉપર પ્રમાણે કરવું. મોટાં

કરમદાં આવે છે તેના ઢળીયા કાઢી છુંદી રસ કાઢી જા'યુ  
માફક કરવું. કમરખનું પણ એમજ થાય.

### અનનાસનું શરબત

અનનાસનો રસ કાઢી શેર રસ હોય તો બશેર  
ખાંડની ચાસણી કરવી ને આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે કરવું.

આવી રીતે ન કરવો હોય તો દરેક જાતનું એસેન્સ  
આવે છે તે એક શીશો કરવો હોય તો અડધો આઉસ  
જેટલું નાખવું.

### બીલીનું શરબત

કુમળાં બીલાં લાવીને તેનો રસ કાઢી શેરે શેર ખાંડ  
નાખી કરવું. આ શરબત ઝાડાવાળાને ફાયદાકારક છે. દરેક  
ફળનો રસ કાઢી શરબત થાય. જેવી જેમાં ખટાશ તે  
પ્રમાણે ખાંડ જોઈએ.

## પ્રકરણ પઢ મું

### બધી પરચુરણ જાતો

#### રેવડી કરવાની રીત

રેવડી કરવી હોય તો શેર ખાંડ લાવી શેર ખાંડે ૦૧ શેર પાણી નાખી ચાસણી કરવા મૂકવી. ખાંડ ઓગળી જાય કે વાલ જેટલી ફટકડી નાખવી એટલે મેલ નીકળીને કાચ જેવી ચાસણી થશે. પછી ગોળી વળતી ચાસણી થવા આવે કે લીંબુ નીચોવવું કે ખાંડ જેવી ચાસણી ન થાય. પછી બંધાય કે ચાસણી હાથમાં લઈ જેવી રીતે પાપડનો લોટ આડીએ છીએ તેમ બે હાથે ચાસણી ખૂબ ચાડવી એટલે તાણવી. જેમ વધારે તણાય તેમ ઉજળી થાય. હાથ ચોખ્ખા ઘોચેલા જોઈએ. જરા મેલા હશે તો ચાસણી કાળી થઈ જશે. સફેદ થઈ કે જેવડી રેવડી કરવી હોય એવડી ગોળી વાળી તલમાં દાખીને ચોખ્ખાના લોટમાં રગદોળવી. ન રગદોળીયે તો પણ ચાલે.

#### ચણા પાપડી

૦૧૧ શેર દાળીઆની કરવી હોય તો ૩ શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. તેમાં ઉપર પ્રમાણે લીંબુ નીચોવવું. મેલ નીકળે કે ચોખ્ખા કરેલા દાળીયા નાખી દેવા ને ચાસણી ઘુંટવી ને રેવડીની માફક મસળવી. પછી ચોખ્ખાના લોટમાં રોટલા જેવી થાપી દેવી. પા તોલો એલચીનો ભૂંડો નાખવો.

#### ખાંડ પાચેલી સીંગ

સીંગ લાવી દાણા કાઢી રેતીમાં શેકવી. શેકાય કે દાણા

ઉપરનાં છોડાં કાઢી નાખી શેર દાણા હોય તો બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. દરેક ચાસણીમાં લીંબુ નીચોવવું તો ચાસણીની ખાંડ ન થઈ જાય. ચાસણી થવા આવે કે તેને ઘુંટવી એટલે ગોળ દાળની માફક હલાવી ઘોળી થવા આવે કે દાણા નાખી દેવા ને નીચે ઉતારી ઘુંટવી જેથી બંધાઈ જશે. પછી રહેવા દેવી. ટાઢી પડે કે ઉખેડવી એટલે ઉખડશે.

### સાકરીયા ચણા

ચણાની ચાસણી એક તારી કરવી ને ઉતારી લેવી. પછી થોડી થોડી ચાસણી ચણા ઉપર નાખતાં જવું ને હલાવતાં જવું. મસ ધીમે તાપે લોઘિયામાં ચણા નાખી ચાસણી નાખી ગોળ ગોળ હલાવવા એમ કરી ચાસણી પાવી. શેરે બશેર ખાંડની ચાસણી કરવી. હાથ વતી ગોળ હલાવવું. આજ પ્રમાણે એલચી દાણા કરવા. વરીયાળી દાણા પણ એમજ કરવા.

### ખાંડના કડા ગોળા કરવાની રીત

ખાંડના ગોળા કરવા હોય તો રેવડી માફક ચાસણી કરી ગોળા વાળી લોટમાં રગદોળવા. કડા કરવા હોય તો રેવડી જેવી ચાસણી કરી લાકડીની માફક પાટલા પર વણી બે લાકડીના આમળા ચડાવી ચોખાના લોટમાં રગદોળવા.

### તલ ગુલ કરવાની રીત

તલ ખાંડવાળા કરવા હોય તો એક પણ તાર ન નીકળે એવી ચાસણી કરવી ને ગાળીને રહેવા દેવી. સગડીમાં

થોડા અંગારા નાખી હાથે હલાવાય ને તપી ના જાય ને થાળી ગરમ થાય એટલા અંગારા રાખવા. ચપટી તલ પહેલાં નાખી ચમચી વતી બળે ટીપાં નાખતાં જવું. હાથ વતી ગોળ ગોળ હલાવતાં જવું. નાળેલી ચાસણી તલ પર ચડી જાય કે ફરી નાખવી. એમ કરી મગના દાણા જેવડાં તલ ચાસણી પાઈ કરવા. જે રંગના કરવા હોય તે રંગ ચાસણીમાં નાખવો. ખાવામાં લેવાય એવા રંગ મળે છે. નીકર પીળા કરવા હોય તો કેસર, લીલા કરવા હોય તો કેસર ને નાળીયેરની બાળેલી કાચલીની રાખ ભેગી કરશે તો લીલો રંગ થશે. આજ પ્રમાણે જેના ઉપર ચાસણી ચડાવવી હોય તેના ઉપર ચડાવાય.

### પતાસાં

ખાંડની ચાસણી કરી ચાસણી થવા આવે કે ચોથો ભાગ લીંબુ નીચોની જેમ કઢી હલાવીએ તેમ ચાસણી ઉપર નીચે હલાવવી કે ઘોળી થાય. ચપટી સોડા ખાર નાખવો. ચાસણી ઉપર ફીણ આવે એટલે એક કપડા ઉપર ચાસણી ઉપરનું ફીણ છુટું છુટું વડી માફક મૂકવું કે પતાસું બંધાઈ જશે. ચાસણી બહુ ઘાડી થવા ન દેવી ને ધીમે તાપે મૂકી કઢીની માફક હલાવવી એટલે પતાસાં થશે.

### બુરૂ કરવાની રીત

ખાંડની ચાસણી કરવી ને હલાવ્યાં કરવી. આ ચાસણીમાં લીંબુ નાખવું નહિ ને હલાવ હલાવ કરવું. ધીમા તાપે કરવી એટલે ચાસણીની ખાંડ થશે ને ગાંગડા બંધાઈ જશે. તે વાટી નાખવા એટલે બુરૂ થશે.

### ચોકલેટ કરવાની રીત

પાશેર કોકો હોય તો શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી કોકો નાખી થાળીમાં થાપી કકડા પાડવા.

### ચાસણી કરવાની રીત

દરેક ચાસણી કરવી હોય તો મેલ કાઢવાને ઘણા દુધ પાણી નાખે છે પણ દુધનો પાસ રહી બચે તો ચાસણી બગડી બચે છે માટે ફટકડી નાખવી તો બગડશે નહિ. દરેક ચાસણીમાં શેરે પાશેર પાણી નાખવું તો ચાસણી થતાં વાર નહિ લાગે. ફટકડી જેવી મેલ કાપવામાં બીજી કોઈ વસ્તુ નથી.

## પ્રકરણ ૫૮ મું અધી જાતના ચેવડા રાજેશ્વરી ચેવડા

પૌવા શેર ૧, ચણાની દાળ શેર ૦૧, સીંગદાણા શેર ૦૧, કેાપરાની વાટી નંગ ૧, ધાણાની દાળ અઘોળ, અજમે પેસાભાર, લાલ કીસમીસની દરાખ નવટાંક, કાબુ શેર ૦૧, પેસાભાર લવીંગનો ભૂકો, તજનો ભૂકો પેસાભાર, શેર બટાકાની છીલ, મીઠું મોટો ચમચો, હળદર ચમચી, મરચાંની ભૂકી ચમચી, ખાંડ ઝીણી નવટાંક, ૩ બુડી કોથમીર ઝીણી સમારેલી, ૦૧ શેર મરચાંની કકડી, નવટાંક લીલું કેાપડું, એક નાળીએર અને ઘોળા તલ ૦૧ શેર લેવા. પૌવાને લજ્યાની માફક તળી નાખવા ને એક થાળીમાં કાઢવા. સાંજના કરવો હોય તો ચણાની દાળ સવારની પલાળી બપોરે પલળે કે કપડા ઉપર છાંયડામાં સૂકાવા પાથરી દેવી. પછી તેને પણ તેલમાં લજ્યા માફક તળીને કાઢવી. સીંગને પણ રાત્રે પલાળી દાળ માફક કાઢી છોલી નાખવી. વાલની માફક તેને પણ લજ્યા માફક તળી નાખવી. ધાણાની દાળ સહેજ તેલ મૂકી સાંતળવી. અજમે છડેલો સાંતળવો. બટાકાની છીલ કરી પાણીમાં ઘોઈ નાખી કેારો કરી સેવ માફક તળી નાખવો. બટાકાની છીલ કરવી તે પાણીમાં મીઠું નાખી છીનવી કે કાળી ના પડે. પછી ઘોઈને તળવી. ઝટ તળાશે તો કાળી નહિ પડે. અધી વસ્તુ તળવી. લીલાં મરચાં પણ સાંતળવાં. કોથમીર ૦૧ શેર

સાંતળવી ને પાશેર સાંતળ્યા વગર રહેવા દેવી. દરાખ, કાળુ બધું સાંતળવું ને એકડું કરવું. બધું સંતળાઈ રહે પછી એકમેક કરવો. સુકું કોપરું પણ સાંતળવું. ફક્ત લીલું કોપરું હોય તેનું ખમણ, પાશેર કોથમીર, તજ, લવીંગનો ભૂકો આટલી વસ્તુ સાંતળવી નહિ. ઘોળા તલ પણ સાંતળવા. બધું સંતળાઈને તૈયાર થાય કે બધું એક મેક કરી હળદર, મીઠું, મરચાંની ભૂકી, તજ, લવીંગનો ભૂકો, ખાંડ નાખી પાછું હલાવવું. ઉપર લીલી કોથમીર ને નાળીએરનું ખમણ ભભરાવવું ને લીંચુ નીચેવી આવો.

### સુકા મેવાનો દેવી ચેવડો

સારા પોંઆ લાવી તેને આગળ પ્રમાણે તળવા. આ ચેવડામાં દાળને બદલે ચારોળી પલાળી તળી નાખવી. બદામની કાતરી કરી તળી નાખવી. લાલ દરાખ, કાળુ, બટાકાની છીલ પણ તળવી. આગળ પ્રમાણે આ ચેવડો ઘીમાં કરવો, તેલમાં નહિ. બધું થયા પછી તજ, લવીંગનો ભૂકો, મરી, ખાંડ નાખવાં. આમાં મરચાં નાખવાં નહિ.

### કાંદાનો ચેવડો

પોંઆ આગળ પ્રમાણે તળી ચણાની દાળ પણ તેજ પ્રમાણે તળવી. કાંદાને ગોળ છીની લાલ થાય તેમ તેલમાં તળવા. સ્લીંગ પણ આગળ પ્રમાણે, સુકું કોપરું, તલ, ઘાણા, ( અજમે નહિ ) મરચાંની કકડી બધું તૈયાર થાય કે મીઠું, મરચાંની ભૂકી ને હળદર નાખવાં. આમાં તજ, લવીંગનો ભૂકો નાખવો નહિ. ઉપર કોથમીર કોપરાંનું ખમણ નાખવું. ખાતી વખતે ચણાની સેવ નાખવી.



### મઠનો એવડો

મઠને પલાળી ફણગા ફૂટયા પછી તેલમાં તળવા. બહુ ખરા કરવા નહિ. બફાય કે કાઢી લેવા. પોંચ્યા શેર મઠ હોય તો ૦૧ શેર તળીને નાખવા. મરચાંની ભૂકી, તલ, હળદર, મીઠું નાખવું. ખાંડ નાખવી નહિ. કોથમીર, લીલું કોપરું ઉપર નાખવું. આમાં પણ સેવ નાખી ખવાય.

### સાધારણ એવડો

મોળા (એટલે ચુર) મમરા લાવી તેને તેલમાં હીંગ, મરચાંનો વધાર કરી વધારવા. શેરે પાશેર દાળીઆ, ૦૧ શેર સીંગ, સૂકા કોપરાનો છીલ સાંતળીને, મીઠું, મરચાંનો ભૂકો, હળદર નાખી ખાવો.

### ફરાળમાં ખાવાનો એવડો

બટાકાનો છીલ તળી સીંગ તળવી. કાળુ, દરાખ, ચારોળી બધું સાંતળી મોરીયાની સેવ કરીને મમરા જેવી થાય તે નાખી મરચાંની ભૂકી, લવંગ, તજનો ભૂકો, ખાંડ, મીઠું નાખી ખાવો.

### લીલા વટાણાનો એવડો

લીલા વટાણા છોલી તેલમાં તળવા. બફાય કે કાઢવા. સૂકા કોપરાની છીલ પા શેર તળવી. તલ શેર, નવટાંક છડેલો અજમો, પૈસાભાર મરચાંની ભૂકી, પૈસાભાર મીઠું, મોટો ૧૧ ચમચો હળદર, આટલું નાખવું. આમાં સીંગ શેર ૦૧, પોંચ્યા ૦૧૧ શેર, વટાણા ૦૧૧ શેર, બટાકાની

છીલ ૦ શેર નાખવી. આજ પ્રમાણે તુવેરના લીલવાનો ને ચોળીના લીલવાનો પણ થાય.

### મકાઈનો ચેવડો

મકાઈ લાવી દાણા કાઢવા ને તેલમાં તળી નાખવા. કુમળા દાણા કાઢવા અથવા પડે તો પહેલાં શેકીને કાઢવા. શેર દાણા હોય તો ૦૧ શેર ચણાની સેવ, દરાખ નવટાંક લીલાં મરચાંની કકડી, સુકાં કોપરાની છાલ ૦ શેર, મરચાં તો જે પ્રમાણે ખાતાં હોય તે પ્રમાણે, નાખવાં. આમાં હળદર નાખવી નહિ. તજ લવંગનો ભૂકો આગળ માફક નાખવો. ઘોળા તલ સાંતળી નાખવા. ઉપર કોથમીર લીલા કોપરાનું ખમણ બભરાવવું. લીંબુ લઈ ખાવો. આમાં બદામની ચીરી કરી નાખવી હોય તો નાખવી.

### ચુરમમરા વધારવાની રીત

ચુરમમરાને પહેલાં જરા કડાઈમાં શેકી કાઢવા. પછી શેર મમરા હોય તો ૦ શેર દાળીયા અથવા શેકેલા આખા ચણા પણ નાંખાય. શેર મમરા હોય તો ૦ શેર તેલ ભૂકી રાઈ મોટી ચમચી ૧ હીંગ જેવી જાત તે પ્રમાણે નાખી રાઈ હીંગનો વધાર થવા આવે કે મરચાંની ભૂકી અથવા કકડા નાખવા. મરચાં રાતાં થઈ જાય કે મમરા ચણા અથવા દાળીયા નાખી હલાવવા ને પાંચેક મીનીટ હલાવ્યા પછી મીઠું મરચાંની ભૂકીને નીચે ઉતારી હળદર નાખી થોડીવાર હલાવ્યા કરવા. આજ પ્રમાણે ખારા મમરા કરવા.

### વધારેલા ધાણીચણા

ધાણી શેર હોય તો દોઢપાશેર તેલ મૂકી ઉપર પ્રમાણે વધાર કરવો. ધાણીચણામાં શેકેલા વટાણા પણ નાંખાય. હળદર મીઠું મરચાંની બૂકી ઉપર પ્રમાણે મેળવવું. ભાતની ધાણી ને બાજરીની ધાણી પણ આ પ્રમાણે કરવી.

### વધારેલા પૌંઆ

સારાં પૌંઆ લાવી તેને કડાઈમાં જરા શેકી ઉપર પ્રમાણે વધાર કરી પૌંઆમાં દાળીઆ કે ચણા નાખી મમરા માફક મસાલો નાખવો. પૌંઆનો ચેવડો કરવો હોય તો પૌંઆ એમના એમ રહેવા ઈઈ આગળ માફક કરવો.

### વધારેલા ઘઉં

ઘઉંને શેકી નાખવા. શેકાય એટલે ઉતારી ચાળી નાખી ધાણી માફક વધારવા. આમાં શેકેલા આખા ચણા નાખવા. હીંગ સહેજ આગળ પડતી નાખવી. આજ પ્રમાણે ધાણીનાં ઓગણું કે બાજરીનાં ઓગણું વધારાય. આનો ચેવડો કરવો હોય તો પૌંઆ સિવાય ચેવડાનો મસાલો નાખવો.

### તેલમરી મરચાંવાળા પૌંઆમમરા ધાણી

મમરા સારા ચોખ્ખા વીણી ઝાટકીને શેરે ૦ શેર ચણા અગર દાળીયા નાખી તેલ શેરે નવટાંક નાખી મીઠું મરચાંની બૂકી નાખવી, મરચાં ન નાખવાં હોય તો મરી નાખવાં. આ પ્રમાણે ધાણીચણા, દાળીયા, પૌંઆ ચુરમમરા વગેરે કરવા. શેકેલા ઘઉં પણ એજ પ્રમાણે કરવા. વધાર કરવો નહિ.

### બટાકા પૈંચા

બટાકાને બાણી છોલી સોપારીના ચોથા ભાગ જેવડા કકડા કરવા. શેર પૌંચા હોય તો ગા શેર બટાકા લેવા. કકડા કરી હીંગ રાઈ મરચાંથી વઘારી પૌંચા ઘોઈ નાખી અંદર નાખવા. બટાકામાં હળદર, મીઠું, લીલાં મરચાં તળીને નાખવાં. પૌંચા બે વખત ઘોઈ નાખવા. પાણી જવા દેવું નહિ. બટાકા પૌંચા એકમેક કરી ઉપર કેથમીર લીલાં કેપરાનું ખમણ ભભરાવવું ને લીંબુ નીચોવી ખાવા.

## પ્રકરણ ૫૮ મું

### બધી જાતના કાંકરીયા

#### ઘઉંના કાંકરીયા

શેર શેકેલા ઘઉં હોય તો ૦૧ શેર ગોળની ચાસણી કરવી. એટલે ગોળ કડાઈમાં નાખવો ને ખદખદે કે તેમાં ઘઉં નાખી હલાવી ઉતારી ગોળ લાડુ વાળવા. આજ પ્રમાણે મમરા પૌઆ ધાણી વગેરેના કાંકરીયા થાય. ચણાના દાળીયાના કાંકરીયામાં દોઢપાશેર ગોળ જોઈએ. તલના કાંકરીયા તલ ઘોઈને ઉપર પ્રમાણે કરવા. ગોળ ન વાળવા હોય તો થાળીમાં થાપી દેવા ને કકડા પાડવા. મમરા, મોળા મમરા દરેકના કાંકરીયા થાય.

તલની પાપડી કરવી હોય તો તલને ખાંડી ગોળમાં નાખી થાપી કકડા પાડવા. ખાંડના કરવા હોય તો ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી લાડુ કરવા.

#### બધી જાતનો સાતુ : ગળ્યો તથા તીખો

ઘઉં શેકેલા હોય તેને દળી અંદર ઘી ને ઝીણી ખાંડ નાખી લાડુ વાળવો. તેજ પ્રમાણે ચણાનો થાય. ધાણીનાં આગણાં એટલે શેકાતાં ધાણી પુટે નહિ ને આખી જાર રહે તેનો પણ એજ પ્રમાણે થાય. શેરે ૦૧૧ શેર નાખી આ બધાનો સાતુ કરવો. મરી મરચાંવાળો કરવો હોય તો તેલ મરી અથવા મરચાંની બૂકી ને મીઠું નાખવું.

પ્રકરણ ૬૦ મું

### પૌઆ મમરા ધાણીચણ શેકવાની રીત

પૌઆ ઘેર ખાંડવા હોય તો ડાંગર લાવી કાંકરા કાઢી એને પાણીમાં ત્રણ દીવસ પલાળવી. રાજ પાણી બદલવું. ત્રીજે દીવસે પૌઆ શેકવા હોય તો સવારે ખૂબ પાણી ઉકાળી એક કકડો વાંસની ટોપલીમાં પાથરી તેમાં ડાંગર કાઢી ઉપર કકડો ઢાંકી ઉનું પાણી રેડવું ને ઉપર ભારણ મૂકવું. પછી બપોરે બે ત્રણ વાગે પહોળું લોઠયું મૂકી ડાંગર શેકી (ભોંયમાં પથ્થરના ઢાટેલા) ખાંડણીઆમાં નાખતા જવું ને સામાસામાં બે જણ બેસી લોઠાના દસ્તાવતી ખાંડવા. વચ્ચે વચ્ચે હલાવતા જવું. ખંડાય ચપટા થાય કે બીજો ઘણુ ખાંડવો. લાકડાની ખાંડણીમાં પણ ખંડાય. લીલી ડાંગરના કરવા હોય તો તેને પલાળવી નહિ. ઉનું પાણી ન રેડવું હોય તો સાત દીવસ ડાંગર પલાળવી. ઘેર ન ખાંડવું હોય તો ડાંગર આવી રીતે પલાળી ભાડભુંજને ત્યાં મોકલવી. આ પ્રથા ગામડાંમાં છે. ત્યાં ભાડભુંજ હોતા નથી.

### ધાણી શેકવાની રીત

લાલ અથવા ઘોળી જીવારને ચોખ્ખી કરી ખખળતા પાણીમાં નાખી તરત એક ટોપલીમાં કકડો પાથરી તેમાં નાખી કઠણ પોટલી ખાંધી ઉપર ભારણ મૂકવું. પછી એક માટલીને પેટામાં બાકું પાડી તેમાં રેતી નાખી થોડી થોડી જીવાર નાખી એક હાથ લાંબો લાકડીનો કકડો લઈ તેના

ઉપર હડા જેવું બાંધી માટલીમાં બાકું પાડ્યું હોય તેમાંથી હલાવવું. ધાણી બધી ફાટી રહે એટલે ચાળણીમાં ચાળી નાખવી. આજ રીતે બાજરીની ધાણી થાય.

### મોળા મમરા

મોળા મમરા કરવા હોય તો રેતીને તપાવી તેમાં પો'આ શેકવા એટલે મોળા મમરા થશે.

### ખારા મમરા

ખારા મમરાની ડાંગરને સાત દીવસ પલાળી મીઠું નાખી દબાવવી અને તડકે સુકવવી. પછી રેતીમાં શેકવી એટલે ખારા મમરા બનશે.

### ચણા શેકવાની રીત

ચણા લાવી તેને ખરા કરવા હોય તો મીઠું સોડા ને હળદર લગાડી પાણીમાં કરમોળી રાત રહેવા દેવા. બીજે દીવસે તડકે મૂકી રેતીમાં શેકવા. કડાઈમાં રેતી નાખી ચણા નાખવા ને કુટવા માંડે કે ભરડીયો પથ્થર અથવા ગોળ પથ્થર હોય તેણે ભરડવા. એટલે કુટશે ને કુટી રહે એટલે ઉતારવા.

મોળા રાખવા હોય તો એકલા સોડાને પાણીમાં પલાળી ઉપર પ્રમાણે ફેડવા. વટાણા પણ એમજ કરવા.

## પ્રકરણ ૬૧ મું બધી જાતની કાંજ

ચાહ

બે માણસની ચાહ કરવી હોય તો બે કપ પાણી ઉકાળી કીટલીમાં બે ચમચી ચાહ નાખી પાણી રેડવું ને ચલાણામાં ગાળ્યા પછી સાધારણ રીતે ખાંડ એક કપે બે ચમચી નાખવી. દુધ ભાવે તે પ્રમાણે નાખવું.

( ૨ )

ચાહનું પાણી ઉકાળી બે કપમાં ત્રણ ચમચી ખાંડ નાખી બે ચમચી ચાહ નાખી ઉતારી પાંચ મીનીટ ઠરવા દઈ પછી ચલાણામાં ગાળી દુધ નાખવું.

( ૩ )

પાણી ઉકળે કે ખાંડ ને ચાહ નાખી બે કપ હોય તો અંદર નવટાંક દુધ નાખી બધું સાથે ઉકાળી ઉતારવી. ઘણા આ પ્રમાણે કરે છે. મસાલાવાળી કરંવી હોય તો આગળ મસાલો લખ્યો છે તે પ્રમાણે કરી કપમાં નાની અડધી ચમચી મસાલો નાખવો. મસાલા બેડે લીલો સુકો કુદીનો, લીલી ચાહ, પેપરમીટનાં પાત્રા આવે છે તે પણ નંખાય. તાવવાળા માણસને ચાહ પાવી હોય તો કુદીનો, આદુ, લીલી ચાહ, તુળસીનાં પાનાં ને ચાહનો મસાલો નાખી પાવી તો પરસેવો થઈ તાવ ઉતરશે.

કોફી

કોફીનું પાણી ઉકળે કે એક કપે બે ચમચી ખાંડ ને



૦૥ ચમચી કોફી નાખી થોડી ઉકળે કે ઉતારી લેવી.  
રહા માફક કીટલીમાં પણ થાય. કોફી કડક હોય તો  
થોડી નાખવી.

### કોકો

એક કપ પાણી ઉકાળી એક રકાળીમાં થોડું પાણી  
લઈ એક ચમચી કોકો પાણીમાં ઓગાળી ઉકળતા પાણીમાં  
નાખવો. અડધો કપ દુધ ને બે ચમચી ખાંડ નાખવી.

### ઓવલટાઈન

ઓવલટાઈન એક કપમાં ૧૥ ચમચી નાખવું. દુધ  
ગરમ કરી નીચે ઉતારી હલાવવું. ખાંડ એક ચમચી નાખવી.  
પાણી નાખવું હોય તો અડધું દુધ ને અડધું પાણી નાખવું.

### કાવો કરવાની રીત

કાવો કરવો હોયતો એક કપ પાણીમાં એક ચમચી  
વરીયાળી, બે ચમચી ખાંડ, પુદીનો અને ચાનો મસાલો  
નાખવો. ઉકળે કે ઉતારી દુધ નાખી પીવો. દુધ નાખ્યા વગર  
પણ પીવાય. ચહાનો મસાલો અગર કુદીનો, સુંઠ, પીપળી-  
મૂળ ને ઘોળાં મરી એક કપમાં બે ચમચી નાખવાં.

### બારલી વોટર

બારલીવોટર કરવું હોય તો શેર પાણી ઉકાળવા મૂકવું.  
તેમાં એક ચમચી બારલી એટલે વિલાયતી જવ સારી ઘોઈ  
પાણી ઉકળે કે તેમાં નાખી ઉકાળવી. કલાઈવાળું વાસણ  
બેઈએ. જવ બકાઈ જાય કે ઉતારી ઠરવા દઈ ચોખ્ખા  
કલાઈવાળા વાસણમાં ગાળી લેવું. પાણી લાલ પડવા દેવું  
નહિ. ઘોયા વગર જવ નાખવા નહિ.

### સાબુચોખાની કાંજી

એક કપ દુધ હોય તો એક ચમચી સાબુચોખા લેવા. પહેલાં અઘોળેક પાણીમાં બાફી પછી દુધ રેડવું તો એક રસ કાંજી થશે. એકલા દુધમાં ઉકાળવાથી કાંજી ભારે થાય. જાડી કરવી હોય તો વધારે સાબુચોખા નાખવા. ખાંડ ૧૥ ચમચી અને ત્રણ દાણા એલચી નાખવી.

### ચોખાની કાંજી

ચોખાને લાલ શેકી વાટી દુધમાં નાખી એલચી નાખવી. એક કપમાં અડધી ચમચી ચોખાનો રવો નાખવો.

### ભાતની ધાણીની કાંજી

ભાતની ધાણીને પાણીમાં બાફી કકડામાં શ્રીખંડ છણીએ તેમ છણી દુધમાં નાખી ઉકાળી ખાંડ એલચી નાખવાં.

### કમળ કાકડી-અખરોટની કાંજી

પાંચ કમળકાકડી ને અઘાં અખરોટનો ભૂકો એક કપમાં નાખવો. એલચી ખાંડ ઉપર પ્રમાણે નાખવાં.

### એલનખરીની કાંજી

પાણી ઉકાળી એક રકાળીમાં થોડું પાણી લઈ એક ચમચી એલનખરી નાખી જેટલું કરવું હોય તેટલા પાણીમાં નાખી દેવું. સહેજ ખાંડ નાખવી.

### મેલી-સકુડની કાંજી

આ કાંજી ઉપર પ્રમાણે કરવી. આમાં ખાંડ નાખવી નહિ.

### આરાફટની કાંજી

આરાફટની પણ ઉપર પ્રમાણે કરવી આમાં દુધ નાખવું.

## મમરાની કાંજી

મોળા (ચુર) મમરાની કાંજી ભાતની કાંજી માફક કરવી.

## વે બનાવવાની રીત

બશેર દુધ ઉનું કરવું. તેમાં અર્ધી ફાડ લીધું નીચોવવું એટલે દુધ ફાટી જશે. પછી એ પાણી ગાળી કાચના વાસણમાં ભરવું. તેમાં સાકર કે પતાચું નાખવું ને જેને કંઈ ન પચે તેને આપવું.

## બુંદદાણાની કોફી બનાવવાની રીત

આખા બુંદદાણા લાવી ઘેર કડાઈમાં રેતી નાખી શેર હોય તો એ ભાગે શેકવા ને ફડફડ કુટે ત્યારે બાણવું કે શેકાયા. પછી ઉતારી ચાળી નાખવા. તેને ઝીણા ખાંડીને વાપરવા. ઘણા ઘીમાં સાંતળે છે પણ તે અંદરથી બરોબર શેકાતા નથી. ઘણા અંદર કુંવાડીયા નાખી બુંદ શેકે છે. શેર હોય તો નવટાંક કુંવાડીયાનાં બી નાખે છે. શેકી કપડે લૂછી નાખવા.

## દળેલી ખાંડ કરવાની રીત

ખાંડને ઘંટીએ દળી નાખવી. ઘંટી સાફ હોવી જોઈએ. આવી દળેલી ખાંડ, લાડુ, દળ, લાપસી વગેરેમાં વપરાય છે.

## પ્રકરણ ૬૨ મું

### ફરાળમાં ખાવાની વસ્તુઓ

#### રતાળુ કંદ કરવાની રીત

રતાળુને છોલી રાતો ભાગ તમામ કાઢી મોટા કકડા એટલે નાના સફરજન જેવડા કકડા કરવા. શેર રતાળુ હોય તો શેરે પાશેર ટાડું તેલ મૂકવું. ઘીમાં કરવો હોય તો ઘી મૂકવું. તેમાં ફક્ત મીઠું નાખવું. બે વખત હલાવી ધીમે તાપે મૂકવો તો બકાઈ ફણસાઈ જશે. આ પ્રમાણે સુરણ પણ થાય.

#### સુરણ કરવાની રીત

સુરણને પાણીમાં બાફી બજીયાંની માફક તળી નાખવું. પહેલાં કકડા કરી મીઠું દઢ તડકે મૂકવું પછી કરવું તો સાઈ થાય.

બટાકાની ચીરી કરી તેલમાં તળવા. ઉપરથી જીરું મરી નાખવાં. મરચાં ખાતા હોય તો મરચાંની ભૂકી નાખવી.

ચીકણાં અળુખડાં પણ બટાકા માફક ઘીમાં તળવાં. સહેજ ખાંડ નાખવી.

બટાકા શક્કરીયાં એકઠાં કરવાં હોય તો બે ભાગ બટાકા એક ભાગ શક્કરીયાં બે ભેગાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવાં.

#### રાજગરાની રોટલીપુરી

રાજગરો લાવી શેકી તેનો લોટ દળવો પછી તેમાં થોડું મોણુ નાખી ઉના પાણીથી બાંધી પૂરી કરવી. શીંગોડાં-ને રાજગરાનો લોટ ભેગો કરી પુરી રોટલી થાય.

## શીંગોડાના લોટની રોટલી પુરી

શીંગોડાના લોટને ચોખાના લોટ માફક બાફી મસળી પુરી કરવી.

## બટાકાની પુરી

બટાકાને બાફી છુંદી ખૂબ વાટવા ને મસળી મીઠું, ફરાળમાં મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાં, ને આદુ નાખી પૂરી રોટલી કરવી. મોળી કરવી હોય તો પણ થાય. તળેલી રોટલી માફક પણ થાય; એમાં થોડો રાજગરાનો લોટ નાખવો. ન નાખવો હોય તો એકલા બટાકાની પણ થશે પણ સારા વટાવા બેઈએ. બટાકાની ફરાળમાં ખાવાની ગોળી કરવી હોય તો થોડો મોરીયાનો કે શીંગોડાનો લોટ નાખવો ને જીરું મરી મીઠું નાખવું. ગોળી કરી તેલમાં તળવી.

## બટાકાનાં વડાં

બટાકામાં જીરું, મરી, મીઠું, આદુ મરચાં નાખી વડાં કરવાં. ચણાના લોટને બદલે શીંગોડાના લોટનું ખીરું કરી તેમાં બોળી તળવાં.

## શીંગોડાનાં ઢોકળાં

શીંગોડાનો લોટ શેર ને ા શેર બટાકાનો છુંદો લઈ તેમાં મૂઠ્ઠી વળતું મોણ નાખી આદુ મરી નાખવાં. મીઠું મોટી ૧૥ ચમચી નાખવું. મરચાં ખાતાં હોય તો લીલાં મરચાં ને આદુ બે પૈસાભાર નાખવાં. શેરે ા શેર ઢહીં નાખવું. ગરમ પાણી નાખી ખુબ ફીણી બીજે દીવસે ઢોકળાં માફક કરવાં. મોરીયાના લોટનાં ઢોકળાં પણ ઉપર પ્રમાણે થાય. આમાં બટાકા નાખવા નહિ. કુટીના લોટનાં પણ થાય.

## શીંગોડાની પાટોડી

૧ વાડકો શીંગોડાનો લોટ ને ૨ વાડકા પાણી લઈ મીઠું, મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાં નીકર મરી નાખી ચણાના લોટની પાટોડી કરીએ તેમ કરવી.

## ફરાળનાં પાત્રાં

અળુનાં પાનાં લાવી અડધો શીંગોડાનો ને અડધો મોરીયાનો લોટ લઈ આદુ, મરચાં, કેપરાનું ખમણુ, ફરાળનો ગરમ મસાલો, દહીં, ૧ ચમચી ખાંડ એ બધું જે પ્રમાણે કરવું હોય તે પ્રમાણે નાખવું. ખીરું તૈયાર કરી ચણાના લોટનાં પાત્રાં માફક કરવાં.

## ફરાળનાં ભજ્યાં

ફરાળમાં ખાવાનાં ભજ્યાં કેળાનાં, રતાળુનાં, બટાકાનાં સુરણનાં, લાલ કેળાનાં આટલી જાતનાં થાય. તેમાં ચણાના લોટને બદલે શીંગોડાનો લોટ ને થોડો મોરીયાનો કે રાજગરાનો લોટ લઈ ખીરું કરી ભજ્યાં પાડવાં.

## ફરાળનો ભાત

મોરીયાનો ભાત આપણે ચોખા રાંધીએ છીએ તેમ રાંધવો. મોરીયાની ખીચડી કરવી હોય તો શેર મોરીયામાં ૦૧૧ શેર બટાકાની કકડી કરી નાખવી. પહેલાં બટાકા તળ્યા પછી મોરીઓ નાખવો. વધાર લવિંગ તજનો ઘીમાં કરવો. આદુની કકડી ને મરચાંની કકડી નાખવી. મીઠું અને હળદરને બદલે કેસર નાખવું. થાય કે ઉતારી લેવો. શેર ભાત હોય તો અડધું લીંબુ નીચોવવું. લવિંગનો ભૂકો ને અડધી

ચમચી તજનો ભૂકો અંદર નાખવો. ખાંડ એક ચમચો નાખવી. હલાવી ધીમે તાપે મૂકવો. આમાં બદામની ચીરી ધીમાં સાંતળી નાખવી. લાલ કીસમીસની હરાખ નાખવી.

### સાબુચોખાની ખીચડી

ઉપર પ્રમાણે બટાકા ફરી સાબુચોખાને એક કલાક પલાળી રાખવા. ઘોઈ કપડા ઉપર સુકવી બટાકા થાય કે સાબુચોખા નાખવા. ૦૧ શેર બટાકા, દોઢ શેર સાબુદાણા ૦૧૧ શેર સીંગનો ભૂકો, આદુ મરચાંની કકડી, કોપરાનું ખમણ ને બે ચમચી ખાંડ આ પણ ઉપર પ્રમાણે વધાર કરી બટાકા વધારી કરવી. સાબુચોખા ને સીંગનો ભૂકો ભેળી બટાકામાં નાખવા ને ધીમે તાપે સીજવા મૂકવી. આદુ લીંબુ જેટલું, મરચાંની પાંચ કકડી, અડધી વાટી કોપરાનું ખમણ ને ૧ લીંબુ નાખવું. આજ પ્રમાણે સુરણ ને સીંગની ખીચડી કરવી, સુરણને છીની નાખવું ને તળી બફાય કે સીંગનો ભૂકો નાખવો.

### મોરીયાનો મીઠો ભાત

મોરીયાને સાફ કરી ઘોઈ શેર હોય તો ૦૧ શેર ધીમાં તજ લવંગનો વધાર કરી મોરીયો નાખી સાંતળી પાણી રેડવું. પાણી સોસાઈ જાય ને મોરીયો બફાઈ જાય પછી દુધમાં ઘુટેલું કેસર શેરે ૧ આનીભાર, લાલ હરાખ, બદામની ચીરી, એલચી બધું મળી અધોળ નાખવું. ખાંડ શેરે શેર, ઘી શેરે ૦૧ શેર અંદર ને ઉપરથી નવટાંક નાખવું કે છૂટે થાય.

### બટાકાની નરમ દાળ

બટાકાને ખૂબ બાફી છુંદી નાખવા. તેને તજ લવંગ થી વધારવા. પછી તેમાં જેટલું જોઈએ તેટલું પાણી રેડવું ને ફરાળમાં ખાવાનો મસાલો લખ્યો છે તે પાણી પ્રમાણે એટલે શેર પાણી હોય તો અડધી ચમચી નાખવો. મીઠું ૧૥ ચમચી, ખાંડ બે ચમચી ને એક લીંબુનો રસ નાખવો. મરચાં આદુનો છુંદો સોપારી જેટલો નાખવો. આ દાળ મોરીયાના ભાત સાથે ખાવી.

### ફરાળમાં ખાવાની કઠી

શેર છાશમાં મોરીયાનો કે શીંગોડાનો લોટ ૧ ચમચો નાખવો. મરચાં ખાતાં હોય તો મરચાં આદુ નાખવાં ને છરાનો વધાર કરવો. તજ લવંગનો વધાર પણ થાય. હળદરને બદલે કેસર નાખવું.

### મોરીયાની ને શીંગોડાના લોટની કળી

શીંગોડાના લોટનું ખીંડ કરી ચણાના લોટ માફક કળી પાડવી. તીખી કરવી હોય તો મીઠું મરચું અગર મરી નાખી કળી પાડવી. ગળી કરવી હોય તો મોળી કળી પાડી શેરે શેર ખાંડની ચાસણી કરવી ને કળી ચાસણીમાં નાખવી. એનો લાડુ ચણાની કળીનો લાડુ કરીએ તેમ કરવો. આજ પ્રમાણે મોરીયાના લોટનો લાડુ પણ થાય.

### શીંગોડાને સીંગનો લાડુ

શીંગોડાનો લોટ શેકવો. સીંગ શેકેલી હોય તેનો બૂકો કરી શેરે ૦૧ શેર ખાંડ ને ૧૦ દાણા એલચીનો બૂકો નાખી લાડુ વાળવા. ઘી ૦૧ શેર નાખવું.



## શીંગોડાનો મેસુર

શીંગોડાના લોટને શેર નવટાંક ધીમાં સાંતળી શેર ખાંડની ચાસણી કરવી. એલચી કેસર અંદર નાખી ચાસણી ગોળી વળતી થવા આવે કે લોટ અંદર નાખવો. ૨ શેર ઘી જુકું ગરમ કરી રાખવું તે હલાવતાં જવું ને નાખતાં જવું. ઘી નાખશે એટલે ઉભરો આવશે. બધું નાખી રહ્યા પછી થાળીમાં પાથરી ઘી કાઢી લેવું હોય તો થાળી વાંકી રાખવી કે શેર ઘી નીતરી રહે. ઉનામાં કાપા. પાડવા ઉપર ચારોળી બદામની ચીરી ભભરાવવી હોય તો નાખવું. ન નાખે તો ચાલે. ચાસણીમાં ગુલાબજળ નાખવું હોય તો નાખાય. આજ પ્રમાણે મોરીયાના લોટનો થાય ને સીંગનો પણ થાય.

## સીંગનો લાડુ

સીંગ રેતીમાં શેકી ઝીણી ખાંડી શેરે ૦૧ શેર ઘી, ૦૧ શેર ખાંડ, ૦૧ તોલો એલચી નાખી લાડુ લીંબુ જેવડા વાળવા. ચાસણીનો કરવો હોય તો ખાંડની ચાસણી કરી ગોળી વળતી ચાસણી થાય કે તેમાં ભૂકો નાખવો. એલચી નાખવી ને ઘુંટીને બંધાવા આવે કે પાથરી દેવો.

## સીંગ ને ખજૂરનો લાડુ

સીંગનો ભૂકો ૦૧ શેર અને ખજૂર ૧ શેર લેવાં. સીંગ શેકીને ખાંડવી. ખજૂરને ઘોઈ ઠળીયા કાઢી એને છુંદી નાખવું. નવટાંક તલ, પસાની ખસખસ, ૦૧ શેર સૂકું કેપરૂં છીની ધીમાં સાંતળીને નાખવું. તલને પણ

સાંતળવા. ખજુરને ઘીમાં સાંતળવું. લાલ સંતળાય કે સીંગનો ભૂકો નાખવો ને હલાવવું. તલ કોપરું ખસખસને ૦૧ શેર ખાંડ નાખી એકમેક કરી લાડુ વાળવા. ખજુરમાંથી પાણીનો ભાગ બળી જવા દેવો. લાડુ ન કરવો હોય તો સીંગને ખજુર છૂટાં રાખી કોપરું, તલ, ખસખસ નાખવાં. એમાં પણ આખું ખજુર સાંતળી તેમાં સીંગનો ભૂકો નાખવો.

### ખટાકાનો લાડુ

ખટાકાની સેવ પાડી લીલી ઘીમાં તળી ભૂકો કરી ઝીણી ખાંડ એલચી વગેરે નાખી લાડુ વાળવા. ચાસણીનો કરવો હોય તો ચાસણી કરી તેમાં નાખી લાડુ વાળવા. આ પ્રમાણે સુરણનો પણ થાય.

### ખટાકાની જલેબી

ખૂબ બાફેલા ખટાકા વાટી તેનો છુંદો કરી સેવના સંચામાં મૂકી ગોળ ચકરડાં પાડી ઘીમાં તળી ચાસણીમાં નાખવાં. ચાસણીમાં ગુલાબજળ ને કેસર નાખવું. છુટી બાય તો સીંગોડાનો કે મોરીયાનો સહેજ લોટ ભેળવવો.

### શીંગોડાની જલેબી

શીંગોડાનો લોટ રાતના આથવો. અંદર સહેજ દહીં પૈસાભાર નાખવું. ચીકણાં અગુખડાં આવે છે તે બાફી છુંદી તેનો છુંદો અંદર નાખવો ને બીજે દીવસે જલેબી પાડવી. લોટ બહુ નરમ ન કરી નાખવો. બાકામાંથી નીકળે એવો લોટ રાખવો. આજ પ્રમાણે મોરીયાના લોટની થાય.

### બટાકાની વેડમી

બટાકાને બાફી છુંદી શેરે શેર ખાંડ નાખવી ને તોલો એલચી નાખી ખદખદાવવી. ખાંડ બંધાઈને લુવા વળે કે શીંગોડાના લોટની રોટલી વણાય તેવી ખીચી કરવી. પછી મસળી તેમાંથી લુવા લઈ રોટલી શીંગોડાનો કેરો લોટ લઈ વણી બટાકાનું પુરણુ ભરી વેડમી વણવી. ને વેડમી માફક કરવી. એમને એમ લુવા શીંગોડાના લોટમાં વણાય. આજ પ્રમાણે કેપરાની ધારી થાય. શીંગોડાના લોટની અથવા બટાકાને બાફી છુંદી તેની એક કકડા ઉપર પૂરી કરવી ને કેપરાનું ખમણ આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે કરી પુરીમાં ભરી ધારી માફક કરવી.

### ફરાળમાં ખાવાનો દુધપાક

સુરણને છીની સાંતળી બફાય કે દુધમાં નાખવું. પછી છીલ ઉપર તરે કે ખાંડ નાખવી. ખાંડનું પાણી બળી બય કે ઉતારી એલચી વગેરે જે નાખવું હોય તે નાખાય. ખાંડ શેરે નવટાંક નાખવી. ખારેકનો દુધપાક કરવો હોય તો દુધ ઉકાળી ખારેક ખાંડી અંદર નાખવી. એકમેક થાય કે શેરે અઘોળ ખાંડ નાખવી, કારણ કે ખારેકમાં ગળપણુ છે. મોરીયાનો દુધપાક ચોખાના દુધપાક માફક કરવો. દરેક દુધપાકમાં બદામ ચારોળી એલચી નાખવાં.

### શીંગોડાનું ગળવાણું

શીંગોડાનો લોટ ઘીમાં સાંતળી લાલ થાય કે દુધ રેડવું. શેર દુધ હોય તો એક ચમચો લોટ ને ૧૦ ચમચો ઘી લેવાં.

### દુધીનો દુધપાક

દુધી છોલી છીની ઉપર છીની ઘીમાં સાંતળી બફાઈ જાય કે શેર દુધ હોય તો પાથેર છીલ નાખવો ને ખાંડ અઘોળ નાખવી. એલચી વગેરે નાખવું.

### શીંગોડાના લોટના પુડા

દરેક લોટના પુડા કરીએ છીએ તેજ પ્રમાણે શીંગોડાના લોટના પુડા કરવા. તેજ પ્રમાણે મોરીયાના લોટના પણ થાય.

### મોરીયાના લોટનાં અનારસાં

મોરીયાને સારો ઘોઈ ત્રણ દીવસ પલાળી દળાવી ચોખાના લોટ માફક આ લોટનાં પણ કરવાં.

### રાજગરાનો કંસાર

રાજગરાને ચોખ્ખો કરી ઝીણા કપડામાં તેની પોલી પોટલી બાંધવી. એક તપેલીમાં આઘણ મૂકવું. પાણી ઉકળે કે પોટલી તેમાં નાખવી. અર્ધો પોણા કલાક ઉકળવા દેવો ને પોટલી કાઢી તપાસવો. બફાઈ ગયો હોય તો તેને ઘી મૂકી તજ લવીંગથી વઘારી ઉપર ૦૧ શેર રાજગરો હોય તો નવટાંક ખાંડ પાથરવી. ઉપર બદામ વગેરે મસાલો નાખવો. થુલીની માફક ખાવો હોય તો બફાયા પછી ઉપરથી ઘી ને ઝીણી ખાંડ લઈ ખાવો.

### શીંગોડાના માલપુડા

અર્ધોશેર શીંગોડાના લોટમાં ૧ મોટો ચમચો રાજગરાનો લોટ નાખી શેર પાથેર ખાંડ નાખવી. અંદર ચપટી મીઠું નાખવું ને લોટ ખૂબ શીણવો. જલેબી જેવો થાય કે

કડછીમાં લોટ લઈ તાવડીમાં ઘી પુરી પહેલું ઘી ખૂબ ગરમ થવા દેવું પછી તાપ ધીમે પાડી નીચે હાથે ધાર પાડી માલપુડા તળવા.

### રાજગરાનો લાડુ

રાજગરાનો ૦૧ શેર લોટ હોય તો ૧ ચમચો ઘીનું મોણુ નાખી જેવી રીતે ઘઉંનાં મૂઠીયાં કરી તળી લાડુ કરીએ છીએ તે પ્રમાણે કરવો. શીંગોડાં ને રાજગરાના લોટનો એકઠો પણ એમજ થાય.

### શીંગોડાની ગોળ પાપડી

શીંગોડાના લોટને ઘીમાં શેકી તેમાં ઝીણી દળેલી ખાંડ અચ્છેર ભેળવી થાપી દેવી.

### શીંગોડાનો શીરો

શીંગોડાના લોટને શેકી રવાના શીરા માફક કરવો. આજ પ્રમાણે સીંગનો શીરો પણ થાય. સીંગનો ઝીણો ભૂકો કરી ઘીમાં તળી શેર ભૂકો હોય તો ૦૧ શેર પાણી કે દુધ નાખવું. દાણો કુલે ને પાણી બળી જાય કે ખાંડ ૦૧૧ શેર ને મસાલો વગેરે નાખવું.

કાચાં કેળાંનો લાડુ કેળાપાક પ્રમાણે કરવો.

### બટાકાનો લાડુ

કાચા બટાકા ખૂબ ઝીણા છીનવા ને વાટી નાખવા. પછી ઘીમાં તળવા. લાલ થાય કે કાઢી શેર ભૂકો હોય તો ૦૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરી ગોળી વળતી ચાસણી થાય કે તેમાં નાખી બહામ કેસર એલચી વગેરે જે નાખવું હોય તે નાખી ગોળ લાડુ વાળવા.

**પ્રકરણ ૬૩ મું**  
**બધી જાતની સુકવણી**  
**મેથીની ભાજી**

મેથીની ભાજીને ઘોઈ કેરી કરી મીઠું મરચાંની ભૂકી નાખી એકમેક કરી તડકે સૂકવવી. પછી તેલમાં તળવી. શાકમાં નાખવી હોય તો મીઠા મરચા વગર સુકવવી. તેને બાફીને લીલા શાકમાં ભેળો થાય ને ભજીયાં પણ થાય.

**ભીંડા**

ભીંડાના એક ઈંચ જેવડા કકડા કરી મીઠું મરચાંની ભૂકી લગાડી સુકવવા. એમને એમ સુકવવા હોય તો તે પાછા ઉના પાણીમાં નાખી ભીંડાના શાકની માફક થાય. મીઠા મરચાંવાળા સુકવ્યા હોય તો એકલા તેલમાં કાચલી માફક ખાવા.

**વેંગણુ**

વેંગણુને ભીંડાની માફક બન્ને રીતે સુકવાય ને વાપરવામાં લેવાને બાફવાં. ડુંધીની સુકવણી પણ એમ થાય. તેના ગોળ કકડા કાપવા.

**મરચાં**

લીલાં મરચાંને મીઠું ભરી લીંબુમાં આથવાં. ત્રીજે દીવસે કાઢી જીરું ધાણાંનો ભૂકો ભરી સુકવવાં ને તળીને ખાવાં તો સારાં લાગે.

**ગુવારસીંગ**

ગુવારસીંગને એમ ને એમ સુકવી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાફીને શાક પણ થાય ને તળીને ખાવી હોય તો લીંબુના

પાણીમાં ત્રણ દહાડા આથી મરચાં દઈ સુકવવી ને પછી તળવી. લીંબુમાં આથેલાં શુંદાં પણ સુકવી તળી ખાવાં. પાકાં શુંદાંને ઠળીયા કાઢી સુકવવાં ને પછી તળીને ખાવાં.

### નીકાની કાચડી

નીકા ચોમાસામાં થાય છે. તેને મીઠામાં આથવા. ત્રણ દીવસ પછી સુકવવા. સુકવતી વખતે છાશમાં ઘેવા. કોથમીર કુંદીનો ઝીણાં સમારી શીળામાં સુકવવાં ને કાચની બરણીમાં સખત દાટો દઈ ભરવાં તો સુગંધ રહે.

### કોઠીમડાની કાચડી

કોઠીમડાંને મીઠામાંને છાશમાં ત્રણ દહાડા આથવાં ને ત્રીજે દીવસે સુકવવાં મીઠાં કોઠીમડાં હોય તો એકલાં મીઠામાં આથી સુકવવાં.

### ટીંડોરાંની કાચડી

ટીંડોરાંને પણ કોઠીમડાંની માફક આથી સુકવી ગોળ પલીતા કરવા. શાકને માટે સુકવવાં હોય તો એમને એમ સુકવવાં પછી ઉના પાણીમાં બાપીને તેલમાં તળવાં ને ઘાણા જૂં શાકની માફક નાખી ખાવાં.

### પાપડીની કાચડી

કુમળી પાપડીનાં છોડાં ને મરચું મીઠું લગાડી સુકવી તળીને ખાવાં.

### કારેલાંની કાચડી

કારેલાંની ગોળ અથવા લાંબી ચીરી કરી મીઠામાં ચોળીને મરચું દઈ તડકે સુકવવી ને તળી ખાવામાં લેવી.

### બટાકા શક્કરીયાં રતાળુની સુકવણી

એક તપેલીમાં પાણી ભરી મીઠું નાખી બટાકાની પરતી પાડવી. પછી ઘોઈ તડકે સુકવવા. રતાળુને પણ એમજ કરવું. રતાળુની કાચલીને કાપ્યા પછી ઘોવી નહિ. આખું જ ઘોવું. શક્કરીયાંની કાચલી બટાકા માફક કરવી.

### કાચાં કેળાંની કાચલી

કાચાં કેળાંના ગોળ પલીતા પાડી મરચું મીઠું હઈ સુકવવા. પછી તળી ખાવામાં લેવાં.

### ભુરા કેળાનાં છોડાંની કાચલી

ભુરા કેળાને છીની છોડાં રહે તેને મરચું મીઠું હઈ તડકે સુકવવાં. આજ પ્રમાણે તરબુચનાં છોડાં ને સક્કર ટેટીનાં છોડાં પણ સુકવાય.



## પ્રકરણ ૬૪ મું

રસોઈ કરતી વખતે શી શી વસ્તુ જોઈએ તેની સુચના

રસોઈ કરવા બેસતાં પહેલાં હંમેશ દાળભાત રોટલી ને શાક સાધારણ માણસને ત્યાં થાય છે તેમાં જે જે વસ્તુ જોઈએ તે પહેલેથી તૈયાર કરી રસોઈ કરવા બેસીએ તો દાઝવાનો સંભવ ઓછો રહે ને ઘડી ઘડી ઉઠવું પણ ન પડે. ઘણી વખત સાંભળવામાં આવ્યું છે કે અમુક ચીજ લેતાં લુગડું સળગ્યું તો પહેલેથી તૈયાર કરી બેસવાથી જોખમ ઓછું રહે. નોકર હોય તો તે આપે પણ ઘણીઘણીયાણી બે હોય તો તેને પહેલ વહેલું અઘરું ન પાડે માટે લખ્યું છે.

રસોઈ માટે જોઈતી વસ્તુઓ

તપેલી ૩, કઢી કરવી હોય તો ૪ તપેલાં, ૪ ઢાંકણાં, તળેલું શાક કરવું હોય તો ૧ કડાઈ, ૧ વઘાર માટે લોઢાની કડછી, પીત્તળની કડછી દાળ કે કઢી હલાવવા ૧, રોટલી તળવા લોઢાનો તવેથો ૧, પીત્તળનો ૧ શાક હલાવવા, ઘાડી દાળ હલાવવા નાનો કડછી ઘાટનો ચમચો ૧, ભાતને માટે પીત્તળનો ઝારો ૧, ધી લેવા વાડકી ૧, ચમચી ૧, પાણી બરેલી તાંબડી ૧, પાણી લેવા વાડકી ૧, લોટ ખાંધવા થાળી ૧, આખળીઓ ૧, વેલણ ૧, તાવી ૧, રોટલી કાઢવાનો સોયો ૧, સાણસી ૧, સાણસો ૧, ભુંગળી ૧, કાલસા લેવાને મોટો ઝારો ૧, ચોખ્ખું ભાતમાં લેવાનું ધી રાખેલી બોધરણી પળી સાથે ૧ આ બધું પહેલેથી તૈયાર કરી સગડી કે ચુલો સળગાવવાં. દાળ ભાતનું આધણ મૂકી દાળ ઘોઈ ઓરી દેવી ને ચોખા ઘોઈ તૈયાર કરી

રાખવા. કઢી કરવી હોય તો તપેલીમાં છાશ લઈ બેસવું. છાશમાં નાખવા ચણાનો લોટ એક વાડકી કે ડબ્બો હોય તો તે જેવી સવડ, નીકર એક થાળીમાં એક ફેરે ચણાનો લોટ ઘઉંનો લોટ ને ચાખાનો લોટ લઈ બેસવું.

દાળ ઓરી લોટ ખાંધી મૂકવો. દાળ કરવી હોય તો ૧ વાડકામાં આમલી પલાળવી. ફેકમ નાખવાં હોય તો તે લઈને બેસવું. આદુ મરચાં વાટી એક વાડકી કે કાચની પવાલીમાં લેઈને બેસવું. તેલની બાધરણી પણ લઈને બેસવું. દાળ માટે કૈથમીર કે કંઈ મેળવણી હોય તો પાસે રાખવી.

મસાલામાં આટલી વસ્તુ જોઈએ: હળદર, મીઠું, રાઈ, મેથી, વધારનાં આખાં મરચાં, મરચાંનો ભુકો, હીંગ, ધાણા-જીરું, ગરમ મસાલો, અજમો, આખું જીરું, ધાણાના તાંદલા તેની શીશી કે કઠોડું રાખવું.

આખું જીરું ધાણા ને અજમાનો ખપ કોઈ દીવસ પડે માટે રોજ એ વસ્તુ ન હોય તો ચાલે. મસાલા માટે એક ચમચી રાખવી. ગોળ ખાંડ લેવાને પણ ચમચી રાખવી.

દાળમાં નાખવા એક દાળડામાં ગોળ કાઢી રાખવો. કઢીમાં નાખવા ખાંડ જુદી કાઢી રાખવી. ૧ કકડો હાથ લૂછવા ને ૧ કકડો થાળી વાડકા લૂછવાને રાખવો. માણસ હોય તો તે થાળી વાડકા પાટલા માંડે પણ એકલાં હોઈએ તો ફાણ માંડે? માટે બધી રસોઈ થઈ જાય પછી રાંટલી વણતી વખતે થાળી બે વાડકા લોટો પવાલું (લોટો પાણી ભરીને ઉપર પવાલું ઢાંકવું) પાટલો મૂકી જે અથાણું હોય તેનું વાસણ તેમાં ચમચી સાથે અને ખાવાનું મીઠું ચલાણામાં મૂકવું.

કેલસાની ટોપલી કે ડાલ અથવા લાકડાં હોય તો લાકડાં બધું મૂકવું.

આ બધું તૈયાર કરી રસોઈ કરવા બેસવાથી બીજા માણસની જરૂર ન પડે. બળતણમાં કેલસાને બદલે લાકડાં હોય તો બે લાકડાંના છેડા ખૂણે પડતા અડકાડી વચ્ચે કાકડી મૂકવી અને ઉપર ત્રીજું લાકડું પોતું મૂકવું. લાકડાંનાં છેડાં અને સાંઠીકડાં પણ વચ્ચે પોલાણ રહે તેમ મૂકાય.

સગડી સળગાવી તળે થોડા કેલસા નાખવા. ઉપર છાણું હોય તો તે નીકર કકડાની દીવેટ જેવી એક આંગળ બાંડી વાટ વણી ગ્યાસતેલમાં બોળી સગડીમાં મૂકી ઉપર પોલા કેલસા ગોઠવવા ને દીવાસળીથી સળગાવવી એટલે સળગી જશે. ઘણી છોકરીઓ પરણીને સાસરે જાય કે તરત માથે ઘર પડે છે. બાપને ઘેર હોય ત્યારે તો ભણતી હોય એટલે બધાંમાં ધ્યાન ન રહે માટે આ લખ્યું છે જેથી અઘરું ન પડે. બનતા લગી દરેક વસ્તુ એકમાંથી બીજામાં નાખવી નહિ. નહિ તો સેળસેળ થાય.

દરેકને ત્યાં કઢી વાસણની કે કડછી તપેલાની પૂરતી સગવડ ના હોય તો એક વસ્તુ લીધા પછી તે તવેથો કડછી સાફ કરી ઘોઈ બીજામાં નાખવો કે રસોઈ ચોખ્ખી રહે. દરેક ઉપર ઢાંકણું રાખવાં. ઉની કઢી હોય તો ઢાંકણું અધખોલું રાખવું, નીકર પીત્તળની ચારણી ઢાંકવી. ચાહ ના દુધ ઉપર પણ એવીજ રીતે ઢાંકવું. કોઈ વસ્તુ ઉઘાડી મૂકવી નહિ. હાથ લૂછવાને જૂનાં લુગડાંમાંથી કકડા કાઢી સાફ ઘોઈ વાપરવા. બધાની સવડ હોતી નથી કે નવા વાપરે.

## પ્રકરણ ૬૫ મું

### મસાલાવાળા ધાણા વરીયાળી અજમો વગેરે

ધાણાને લીંબુ, મીઠું, હળદર દહં રાત્રે પલાળી બીજે દીવસે તડકેા ખવાડી ભરડી નાખવા. પછી છોડાં નીકળે એટલે ધીમે તાપે શેકવા એટલે સારા થશે. છોડાં રહે તો છડી નાખવા. આજ પ્રમાણે વરીયાળી અજમો પણ થાય.

### ભુંજેલી બદામ

બદામ, સીંગ પીસ્તાં ચારોળી દરેક વસ્તુને પાણી ને મીઠું દહં રાત રહેવા દહં સુકાવા દેવાં પછી શેકવાં તો સારાં થાય. એ બધી વસ્તુ રેતીમાં શેકવી.

### મસાલાની સોપારી

સોપારી ૦૧ શેર, તજ નવટાંક, એલચી ૧૧ તોલો, લવીંગ પાઈભાર, બયફળ પાઈભાર, બવંત્રી બે ત્રણ પાંદડી, કેસર પાઈજેટલું, જેઠીમધનાં છોડાં તોલો ૧ આ બધું ખાંડીને ખાવામાં લેવું.

### ચણાની દાળનું ખમીર

ચણાની દાળ પાશેર હોય તો બશેર દુધ ઉકાળી તેમાં ચણાની દાળ નાખવી. ઉપર ફીણ આવે તે કાઢી લોટમાં નાખવું. ને ખમીર ચડાવવું હોય તો થોડાક લોટમાં આ ફીણ નાખી રાત રહેવા દેવું ને બીજે દીવસે જલેબી વગેરે જે વસ્તુનું ખમીર ચડાવવું હોય તેમાં નાખવું.

ખટ્ટાને ખૂબ પાણીમાં બાપી છુંદી તેનું પાણી ગાળી ખમીરમાં લેવું. ઢોકળાંમાં, વડાંમાં દરેકમાં નાખ્યું હોય તો સારા કુલે.

### સાદાં બીસ્કીટ

મેંદાનો લોટ ૨૫ શેર, ઘી નવટાંક, સવા રૂપિયા ભાર ખમીર નાખી સવારમાં લોટ બાંધવો. તેને ૪ કલાક રહેવા હઠ લોટ ચડે એટલે ગોળ બીસ્કીટ કરી એક પતરાની થાળીમાં મૂકી ઉપર તાપ કરવો. થોડીવારે ફેરવી નાખવાં ને કાઢવાં.

મુંબઈનો સુર્ય છાપ મેદો ફરમાસુ લોટ ૨૫ શેર, ઘી ૧૫૫ રૂપિયાભાર, ૧ રૂપિયાભાર મીઠું તેને ઉપર પ્રમાણે ખમીર નાખી એકઠાં કરી એક થાળીમાં છૂટાં છૂટાં બીસ્કીટ મૂકી ઉપર તાપ કરવો. થોડીવારે ઉથલાવી નાખવાં. પહેલા નંબરનો મેદો લઈ તેમાં ૨૫ શેરે પાશેર ઘી નાખી તેમાં ખમીર બેકીંગ પાઉડર બે વાલ જેટલો નાખી લોટ બાંધી કલાક રહેવા હઠ ખૂબ ગુંદી તેના વાસણમાં કે પતરા ઉપર લુવો મૂકવો. ગોળા વાળીને રહેવા દેવા. ખમીર ચડીને પુલે કે તેને શેકવા. વેપારી ભઠ્ઠી કરે છે. ઘરગતુ કરનાર ઉપર અંગારા મૂકી શેકે છે. અંગારા એક હમ વધારે ન મૂકવા. થોડીવારે બેલું. પોચા લાગે તો અંગારા રહેવા દેવા. પછી તેને ઉથલાવી નાખી શેકવા ને થાય કે કાઢી લઈ ઠંડા પડવા દેવા.

### ખારી બીસ્કીટ

મુંબઈનો પહેલા નંબરનો લોટ શેર ૧ લેવો તેમાં

શેરે અઘોળ મોણુ નાખી ખૂબ લોટ મસળી તેનો મોટો રોટલો પાતળો વણવો ને ઉપર ઘી ચોપડવું ને મીઠું ભભરાવી તેની ગડી વાળીને વણવો ને ઉપર પ્રમાણે મીઠું ચોપડવું. એવી રીતે ચાર પાંચ વખત કરી તેના કકડા કરી બીસ્કીટ શેકવાના પતરામાં ગોઠવી ધીમે તાપે શેકવાં. ગળ્યા કરવાં હોય તો લોટમાં મીઠાને બદલે ખાંડ નાખવી. મોળાં કરવા હોય તો મોળાં રહેવા દેવાં.

**કયા જમણુ જોડે શું જોઈએ તેની નાગરી પદ્ધતિ**

કંસાર ગોળનો કયો હોય તો નરમ દાળ, વેંગણ, બટાકાનું શાક ને કારેલાનું શાક.

કંસાર ખાંડનો કયો હોય તો નરમ મગ, વેંગણ બટાકાનું અને કારેલાનું શાક. રતાળુનાં ભજ્યાં, બટાકાનું રાઈર્તું.

શ્રીખંડ કયો હોય તો ઢાકળાં, સણંગ દાળ અથવા વાલની દાળ, દુધી ચણાની દાળનું ને કારેલાનું શાક.

ખાસુદી પુરી હોય તો પાત્રાં અથવા મેથીની ભાળનાં ભજ્યાં, તુરીયાં કાકડી, કે તુરીયાં-ઢોળાનું શાક કરવું. ગમે તેનું રાઈર્તું થાય.

ખાસુદી શ્રીખંડ જોડે કઢી કરવી. કંસારના જમણુ સિવાય કઢી જ કરવી.

ચણાના મગજ જોડે દુધપાકને ભજ્યાં. દુધપાક ને માવાની ધારી જોડે રતાળુનાં ભજ્યાં.

વેડમી જોડે પાત્રાં ને રગડ, દુધી, બટાકા, કારેલાં, કે શુવારસીંગનું શાક પણ થાય.

ખરફી જોડે ખીરંજ દુધ પુરી ને દહીંનો મઠો, પાત્રાં,  
કારેલાંનું શાક કે ગમે તે શાક.

લાડુ ખાંડના હોય તો મગ નરમ ને ગોળના હોય  
તો દાળ ને કંસાર માફક શાક.

ખીરંજ પુરી એકલાં કરવાં હોય તો પણ મઠો, પાત્રાં  
ને રતાળુનાં ભજ્યાં જોઈએ.

પકવાન કરવાં હોય તો પણ ખીરંજપુરીને દુધ તો  
ખરાં જ. જોડે રતાળુનાં ભજ્યાં.

શીરો પુરી ને રતાળુ કે મેથીનાં ભજ્યાં ને કારેલાંનાં  
ખલવાં.

છૂટું ચૂરમું ને દુધ જોડે મેથીનાં ભજ્યાં ને નરમદાળ.

દુધપાક પુરી જોડે પાત્રાં વાલની દાળ, કારેલાં, શાક  
જે હોય તે.

દુધપાક ને ધારી જોડે ખમણુ ઢોકળાં, કારેલાં વેગણુ  
ને મેથીની ભાજનું શાક.

મોળી ખીર ને લેંચીનું જમણુ થાય. આની જોડે ગમે  
તે ભજ્યાં થાય.

રસપુરી પાટોડી ને અમૃતો.

ઘઉંની સેવનો દુધપાક પુરી ને રતાળુનાં ભજ્યાં.

**દીવાળીના તહેવારોની રસોઈ**

ખારશને દીવસે દીવાળીનું ખાવાનું કર્યું હોય તે.

તેરશને દીવસે ખાંડનો કંસાર.

ચૌદશને દીવસે વડાં પુરીને સેવનો દુધપાક.  
 દીવાળીને દીવસે ખાસુદીપુરી રતાળુનાં ભજ્યાં.  
 બેસતે વર્ષે શ્રીખંડપુરી ઢાકળાં ને ચોળીનું શાક.  
 ભાઈબીજ ઉપર વેડમી પાત્રાં ને રગડ.  
 હોળીને દીવસે ઓસાવેલી સેવ.  
 ધૂળેટીને દહાડે શ્રીખંડપુરી.

સંક્રાન્તને દીવસે પાપડી લેંચી અથવા રોટલી ને કેળાં.  
 ચરોતરમાં તલકોપડ નાખેલા લાડુ ને વડુંશાક કરે છે.  
 દીવાસાને દહાડે ગળી રોટલી (વેઢમી)  
 બળેવે બરફીપુરી ને પાત્રાંનું જમણ.  
 નોળીનોમને દીવસે વેડમી પાત્રાં ને રગડ.

### ટાઢી શીળીને દીવસે રસોઈ

લાડુ	શાક	પાત્રાં	કઠોળ
પુરી	કારેલાં	વડાં	મગચણા
શ્રીખંડ	ભીંડા	દહીવડાં	સણગેલાં
ખાસુદી	કંટોલાં		

આટલું આગલે દીવસે કરે ને ઢાંકી મૂકી બીજે દીવસે ખાવામાં લે.

### અસલ શ્રાદ્ધમાં કરવાનું જમણું

ખીર રોટલી, દુધપાક પુરી, ખાસુદી પુરી, ખાંડ ગોળ  
 ના લાડુ, મગજ દુધપાક, દુધપાક ને ઘારી, રોટલી ને કેળાં,  
 કેળાં લેચી.



## પ્રકરણ ૬૬ મું પરચુરણ વાનીઓ કાળા પાક

દશશેર ભુરું કાળું લાવી છીની પાણીમાં બાફવું બધું પાણી બળી જાય એટલે શેરે પાશેર ધીમાં છીલ તળવે પછી સાકરની ચાસણી કરી તેમાં નાખવી. તેમાં શેર બદામ અને શેર બધી જાતના મગજનો ભૂકો નાખી વાસણ બંધ કરી ધીમે તાપે મૂકવું. ચાસણીનું તમામ પાણી બળી જાય એટલે ઠારીને સક્કરપારા જેવા કકડા કરવા ને શિયાળામાં સવારે પાંચ તોલા સુધી આવે. આ પાક ઝાઝો વખત રહેતો નથી માટે દર વખતે જરૂર પુરતો બનાવી તાજો આવે.

આ પાક ગર્ભાશય શુદ્ધ કરે છે, પીડિતાર્તવ, નષ્ટાર્તવ અત્યાર્તવ વગેરે દોષો દૂર કરે છે, માસિક માંદગી સંબંધી તમામ ફરિયાદો મટાડે છે. સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષો બંનેને સરખો ફાયદાકારક છે. લોહી સુધારે છે, ખોટી ગરમી મટાડે છે અને પોષ્ટિક અને વીર્ય વર્ધક છે. આ પાકમાં કાળાનું પાણી નીચેવી કાઢવાથી સહેલું પડે છે પણ તેથી ખરું સત્વ વેડફાઈ જાય છે.

### પંચામૃત પાક

બીજો ગોખરુ તોલા ૨૫, કોચનાં બી તોલા ૨૦ અને કાળી મુસળી, ઘોળી મુસળી તથા પંજળી સાલમ દરેક ૬૬ તોલા લેવાં. આ પાંચ ચીજો ખાંડી કપડછાણ કરી

મણુ દુધમાં નાખી તેનો ખાળીને માવો કાઢવો અને નીચેનાં વસાણાં તૈયાર કરવાં.

તજ	છડું	લર્વીંગ	ખેરસાર
જેઠીમધ	ભોંયકોળું	તમાલપત્ર	અકલકરો
ધોળામરી	કેસર	ખીબુઆ	સૂંઠ
પીપરીમૂળ	કાળાંમરી	ચણીકાખા	જાયફળ
અંદરોશ	શતાવરી	શુદ્ધહીંગળો	અખરખલસ્મ
કલીનો લંગ	એલચી	વંશલોચન	ખરાસકપુર
ભવંત્રી	લીંડીપીપર	વછનાગ	સમુદ્રશોષનાં ખી
વરધારો	ખોરાસાની વજ	એખરો	એખરો
નાગકેસર	કુલીંજન	ખલદાણુ	

આ બધી ચીજો દરેક ચરચાર તોલા લઈ ખાંડી, ફટી, કપડછાણુ કરી ઉપલા માવા સાથે ભેળવવી. પછી સાકરની ચાસણીમાં બધું નાખી ઠારીને કરવો. સવાર સાંજ બે તોલા ખાઈ ઉપર દુધ પીવું. તેથી બળ અને બુદ્ધિ વધે, ધાતુપુષ્ટિ થાય, વાંઝીયાને વીચ આવે, શરીરે તેજ કરે, ૮૪ જાતના વાયુ મટાડે અને સ્થંભન થાય.

### સૌભાગ્ય સુંઠ

ગુજરાતી સુંઠ શેર ૦૧ ગાયનું ઘી શેર ૦૧ કમળકાકડી તોલા ૨  
 વંશલોચન તોલો ૧ „ દુધ „ ૬ શીતલચીની „ ૧  
 જાયફળ „ ૧ ચાંદીનાવરખનં ૫૦ હરફળ „ ૧  
 પીપરીમૂળ „ ૧ કેસર તોલો ૧ પંજળીસાલમ „ ૧  
 ભવંત્રી „ ૧ બદામ „ ૪ બધીજાતના  
 મગજ „ ૨

ત્રીકુટા તોલા ૩ નેળ ,, ૨ કસ્તુરી . વાલ ૨  
 મુંઠ મરી પીપર વનખસા ,, ૧ અંબર ,, ૨  
 લેગાંમળી ,, ૧૥  
 લવીંગ ,, ૧ એલચી ,, ૧ સાકર શેર ૫  
 દિરીકંઠ ,, ૧ પીસ્તા ,, ૨

મુંઠ ઝીણી ખાંડી કપડાવતી ચાળી તેને ધીનો હાથ  
 દેવો. દુધ ઉકાળવું અને બહું થાય કે તેમાં સૂંઠનો ભૂકો  
 નાખવો. પછી તેનો બહુ કઠણ માવો કરવો અને ખાંડી  
 કપડછાણ કરેલાં વસાણાં તથા પંબળી સાલમ તેમાં નાખવાં.  
 બદામ તથા બધી જાતના મગજ ધીમાં સાંતળવા અને  
 કસ્તુરી ઝીણી વાટી ધીમાં લેળવી બધું માવામાં નાખવું.  
 પાંચ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી બધું તેમાં  
 નાખવું. અંદર કેસર ઘુંટીને નાખવું. થોડા વરખ પાણ  
 અંદર નાખવા અને બીજા બધું થાળીમાં ઠારીને ઉપર  
 ચોંટાડવા. રોજ એક તોલા જેટલી ખાવી.

### સાલમ પાક

પંબળી સાલમ શેર ૦૥ ચાંદીના વરખ નં. ૨૦ અંબરવાલ ૧  
 ઘોળી મુસળીતોલા ૨ લવીંગ તોલો ૧ મુંઠ તોલો ૧  
 કાળી મુસળી ,, ૨ તજ ,, ૧ પીપરીમૂળ ,, ૧  
 બાયફળ ,, ૧ તમાલપત્ર ,, ૧ નીલેફરા ,, ૧  
 જાવંત્રી ,, ૧ કાળાં મરી ,, ૧ સાકર શેર ૬  
 વંશલોચન ,, ૧ તમાલખાણા, ૧ સાકરનો રવો, ૦૬  
 કસ્તુરી વાલ ૨ કેસર ,, ૧ દુધ ,, ૭

આ બધી ચીજો ઝીણી ખાંડવી. તે પૈકી સાલમ ઘોળી મુસળી અને કાળી મુસળી જુદાં ખાંડી ૪ શેર દુધમાં નાખી એકરસ કરી બહુ ઉકાળી તેનો માવો કરવો. બાકીના ૩ શેર દુધનો જુદો માવો કરવો. કેસર; કસ્તુરી અને અંબર જુદાં રાખવાં. બાકીની બધી ચીજો શેર ઘી ગરમ કરી તેમાં એકમેક કરી ઉતારી લેવી. બીજું અચ્છેર ઘી લઈ તેમાં સાલમવાળો માવો લાલ ન થાય તેમ સાંતળી છૂટો પાડવો. પછી ૬ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં ઉતારતી વખતે કેસર ઘુંટીને નાખવું; અને ઉતાર્યા પછી સાકરનો પાશેર રવો નાખવો. પછી સાલમ-વાળો માવો ને ઘીવાળાં વસાણાં વગેરે નાખી હલાવવું. પેલો જુદો માવો પણ સાંતળીને તેમાં નાખવો અને કસ્તુરી તથા અંબર પણ ઘીમાં આગાળીને નાખવું. દશ વરખ પણ અંદર નાખવા અને એક સરખું થાપી ઠારી દેવો. બીજે દિવસે ઉપર થોડું ગરમ ઘી રેડી તે ઠરી જાય એટલે ઉપર વરખ ચોંટાડવા ને બે તોલા જેટલા કકડા પાડી ખાવામાં લેવા.

### સોનામુખીનો પાક

સોનામુખી શેર ૦૥	મુંઠ	તોલો ૧
સાકર „ ૨	મોટી હરડે „	૨૥
ગાયનું દુધ „ ૨	ઘોળાંમરી „	૧૥
	એલચી „	૧

મરી અને મુંઠ ખાંડવાં. મોટી હરડેના ઠળીયા કાઢી ઉપરનો ગલ એક ચોક્ખા ઝીણા કપડામાં બાંધવો અને તે

પોટલી ગાયના શેર દુધમાં ધીમે તાપે બફાવા મૂકવી, જેથી તેનો બધો કસ દુધમાં આવશે. પછી સોનામુખીમાંથી ડાખળીઓ અને કાળા ડાઘવાળાં પાંદડાં કાઢી નાખી તેને ગાયના શેર દુધમાં ઉકાળવી. સોનામુખીથી દુધ ફાટી જશે. પછી બધું દુધ સોનામુખી પી જાય એટલે પેલું હરડે ઉકાળેલું દુધ તેમાં રેડવું અને તે પછુ પી જાય એટલે નીચે ઉતારી સોનામુખી અને હરડે છાંયડે સૂકવવાં. સૂકાય એટલે ઝીણાં ખાંડી સાકરની ગોળી વળતી આસણી કરી તેમાં બધો બૂકો નાખવો અને થોડી એલચી પછુ નાખવી. ઠંડા પછી રોજ રાત્રે સવા તોલા જેટલું ખાવું અને ઉપર અચ્છેર દુધ પીવું તો ઝાઝો સાફ આવી તંદુરસ્તી સારી રહેશે.

### સુવા પાક

મેથી શેર ૧ સુકાકોપરાની વાટી શે. ૦|| પીપરીમૂળતો. ૪  
ગોખરૂં ,, ૦|| ખારેક ,, ૦|| એલચી ,, ૧  
સુંઠ ,, ૦|| ખસખસ ,, ૦|| લવંગનો  
મેર ,, ૧

સુવા ,, ૧ ગોળ ,, ૬ કાળી દરાખ ,, ૧૨  
બાવળનો ધી ,, ૨|| પીપર ,, ૨  
શુંદર ,, ૧||

બહામ ,, ૧ ઘઉંનું સત્વ (દુધ) ,, ૧|| અસાળીઓ ,, ૧૨  
લાલ દરાખ ,, ૧ ગાયત્રું દુધ ,, ૫|| એખરો ,, ૧૨  
પહેલાં એખરો અને અસાળીઓ દુધમાં પલાળવાં.

બીજાં બધાં ખાંડવાં. સુવાને પાણીનો હાથ ઢઈ, કલાક દાખી રાખી, છડી છોડાં કાઢી નાખવાં. પછી તેને દુધમાં નાખી દુધનો

માવો કરવો. તેમાં એખરો ને અસાળીઓ નાખી ગોળની ચાસણી કરી તેમાં બધું નાખી દેવું પછી તેને થાપીને રોજ દિવસમાં બે વખત પાંચ પાંચ તોલા જેટલું ખાવું. આ પાક ડૉ. જમશેદજીએ બતાવેલો છે.

### કસ્તુરીનો પાક

બાયફળ નંગ ૧૬ તજ તોલા ૧ અક્કલગરો તોલા ૧  
સોનાના વરખ,, ૮ લવીંગ ,, ૧ ઘોળાં મરી ,, ૧  
ચાંદીના વરખ,, ૧૬ એલચી ,, ૨ કેસર ,, ૧  
ચોકળું મધ શેર ૧ વાંસકપુર ,, ૧ કાચો હીંગળોક ,, ૧  
કસ્તુરી વાલ ૧

કસ્તુરી સિવાયનાં બધાં વસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં. ખંડાઈ રહે એટલે એક ખલમાં બધો બૂકો નાખી તેમાં બેઈએ તેટલું મધ રેડતા જઈ ઘુંઘ્યાં કરવું. ઘુંટતી વખતે કસ્તુરી અંદર નાખવી અને એક વરખ સોનાનો નાખવો. તે ઘુંટાઈ રહે એટલે બે વરખ ચાંદીના નાખી ઘુંટવું. આમ એક વરખ સોનાનો ઘુંટાય એટલે બીજા બે વરખ ચાંદીના ઘુંટવા. આમ વારાફરતી વરખ ઘુંટવા. છેલ્લા બે ચાંદીના વરખ રહેવા દેવા. ઘુંટાઈને બધું માવા જેવું થાય એટલે કાચની ખરણીમાં ભરી ઉપર ચાંદીના વરખ દાખવા.

આ પાક વાયુ જેવું લાગે, ચક્કર આવે, પેટમાં દુઃખે કે. સનેપાત થાય ત્યારે ઉપયોગમાં લેવો. મોટા માણસે વધારેમાં વધારે વાલ જેટલો લેવો. નાનાં છોકરાંને મગની દાળના અઘાં ભાગ જેટલો આપવો. રોજ ખાવો નહિ;

કારણ કે ઘણો ગરમ છે. સુવાવડીને રોજ ચણાની દાળ જેટલો રાત્રે દુધ સાથે અપાય તો ખાધેલું પચે અને માંદી ન પડે. જેને દુધ ન પચતું હોય તેને અચ્છેર દુધમાં મગની દાળ જેટલો પાક ચોળીને પીવા આપવાથી દુધ પચી જશે. આ પાકનું તેલ પણ બને છે જે વા આળ્યો હોય તો શરીરે ચોળવામાં વપરાય છે. સોપારી જેટલો પાક લઈ પાણીમાં ઘોળી તેમાં શેર તલનું તેલ નાખવું અને કકડાવવું. પાણી બળી બચ કે ઉતારી ગાળી શીશીમાં ભરવું.

### અસાળીયાની ગોળ પાપડી

શેર અસાળીઓ લાવી ચોકખો કરી, અઘખોખરો કરી ધીમા તાપે શેકવો. તડતડ થાય કે ઉતારવો. ગોળની પાપડી કરવી હોય તો ગોળનો પાચો (ચાસણી) ધીમાં કરી તેમાં અસાળીઓ નાખી થાળીમાં પાથરવી. ખાંડની કરવી હોય તો અચ્છેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી ઘી ૧ ચમચો લેવું; તેમાં અસાળીઓ નાખી થાળીમાં પાથરવી. ઠરે એટલે સક્કરપારા જેવડા કકડા કરી ખાવામાં લેવી. આ પાપડી બહુ ગરમ છે. સુવાવડમાં પેટમાં કંઈ બગાડ રહી ગયો હોય અને દુખતું હોય તો આ પાપડી ખાવાથી બગાડ નીકળી જશે.

### અસાળીયાનો પાક

શેર અસાળીઓ સાફ કરી, ખાંડી ધીમાં સાંતળવો. શેર ઘઉંનો લોટ, પાશેર શીંગોડાનો લોટ, નવટાંક મેથી, પૈસાબાર સુંઠ, પૈસાબાર ખસખસ, કાળાં મરી અઘોં તોલો, ઘોળાં મરી અઘોં તોલો, ઘોળી મુસળી પા તોલો, કાળી મુસળી પા તોલો, પીપળીમૂળ અઘોં તોલો, એક બચકળ.

અને પૈસાભાર જાવંત્રી લેવાં. ઘઉંના લોટને શેકવો. મેથી શેકીને રવા જેવી દળાવવી. ને ધીમાં સાંતળવી. અસાળીયાને પણ સાંતળવો. બધાં વસાણાં ઝીણાં ખાંડવાં. સૂકા કેપરાની વાટી છીની ધીમાં સાંતળવી. બદામ, પીસ્તાં ચારોળી અને બધી જાતનો મગજ પાશેર લેવો. દોઢશેર ચોકખા ધીમાં બધું સાંતળવું. દોઢ શેર સાકર અને ગોળ નાખવો હોય તો અચ્છેર ગોળ, એ બેની ચાસણી કરી બધું સાંતળેલું તેમાં નાખવું. વસાણાં હેઠળ ઉતાર્યા પછી નાખવાં. બદામ વગેરેનો ભૂકો થોડો ભભરાવવો અને થોડો રહેવા દેવો. થાળીમાં થાપી બીજે દિવસે શેર ધી આંગળી દાઝતું ગરમ કરી ઉપર રેડવું અને બાકીની બદામ વગેરેની ચીરી ભભરાવવી. આ પાકમાં એલચી પણ નાખવી. સક્કરપારા જેવડા કકડા કરી સુવાવડમાં રોજ ખાવાથી પેટમાંનો બધો મેલ નીકળી જશે અને કાયદો થશે.

### ભુદા ભુદા પાકના ઉપયોગ

મેથીપાક વાયુની પ્રકૃતિવાળાને ગુણકારી છે.

ગુંદરપાક ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને માટે પૌષ્ટિક છે. બાવળનો ગુંદર બીજ ગુંદરથી સારો છે. પુરુષો માટેના વસાણામાં ખેરનો ગુંદર ઘણે ભાગે વપરાય છે. કલેડીનો ગુંદર પાકમાં વપરાતો નથી.

મહુડાનો પાક માથાના રોગ માટે અને ખાસ કરીને આંખને માટે ઘણો સારો છે.

આમળાનો પાક આંખ અને માથાના રોગ માટે સારો છે. આ પાક ઠંડો હોવાથી ઉનાળામાં ખાવો.



ગુલાબના ફુલનો પાક કબજીયાત તથા કઠણ ઝાડો આવતો હોય તેને માટે સારો છે. લોહીના બગાડ ઉપર પણ ગુણકારી છે. આ પાક પણ ઠંડો હોવાથી જિનાળામાં આવો.

લસણનો પાક પિત્તની પ્રકૃતિવાળા માણસે ખાવો નહિ. વાયુની પ્રકૃતિવાળાને ફાયદો કરે છે. ખાસ કરીને સંધીવા, ધતુર્વા, પક્ષ્ઘાત, દમ વગેરેમાં ગુણકારી છે.

ભાંગનો પાક મંદ પાચનશક્તિવાળાને તથા અજીર્ણથી થતા ઝાડાવાળાને માટે સારો છે. શિયાળા તથા જિનાળા બંનેમાં સારો છે.

પીપરપાક દમવાળાને માટે સારો છે.

**જીરું જીરું દુધના ગુણદોષ અને ઉપયોગ**

લેંસનું દુધ જીરું અને ખાવામાં ભારે હોય છે. આ દુધ ઘી કાઢવામાં અને માવો, ખાસુદી, દુધપાક ને શ્રીખંડ કરવામાં સારું છે.

ગાયનું દુધ નિરોગી, બુદ્ધિ વધારનારું અને પચવામાં હલકું અને ગુણકારી હોય છે. નાનાં છોકરાંને પણ પચી જાય. જ્ઞાનતાંતુને ફાયદો કરે છે. સ્વચ્છ રૂનાં પોળીયાં આ દુધમાં બોળી આંખે મૂકવાથી ઠંડક વળે. ત્રણ ચાર મહીનાના નાના બાળકની આંખમાં તેની છાલક મારવાથી ગરમી ન થાય. ગાયના દુધનું ઘી પણ ગુણકારી છે; દવામાં વપરાય છે, પીળાશ પડતું હોય છે પણ તે લાંબો વખત થાય તો સારું રહેતું નથી.

બકરીનું દુધ બહુજ ગુણકારી છે કારણ કે બકરી બધી જાતની વનસ્પતિ ખાય છે. મા વિનાના બાળકને ધાબ

કરતાં બકરીનું દુધ વધારે માફક આવે છે. ક્ષયના દર્દીને બકરાના ટોળા વચ્ચે ખાટલો નાખી સુવાડવાથી આરામ થાય છે.

ગધેડીનું દુધ ક્રૂત નાનાં છોકરાંને બહુજ ગરમી થઈ હોય કે નઠારી ઉધરસ થઈ હોય ત્યારે સવારમાં એક-બે ચમચી પાવાથી ગુણુ કરે છે. પણુ એ દુધ ખૂબજ મીઠું હોવાથી દોહીને તરતજ પાવું નહિતર તેમાં જીવ પડે છે.

ઘેટીનું દુધ માથામાં નાખવાથી વાળ વધે છે. તેનું ઘી માખણુ જોડે લેળવી વા ઉપર ચોળવાથી મટે છે.

વાઘણુનું દુધ આંખમાં આંજવાથી કુતું પડયું હોય તો તે કપાય છે.

### શ્રીખંડની પાટોડી

શ્રીખંડ માટે જેમ દહીં અમ્રકીએ છીએ તેમ દહીં અમ્રકી એનું તમામ પાણી કાઢી શ્રીખંડ કરવો. શ્રીખંડ પ્રમાણે ખાંડ નાખવી. શેર શ્રીખંડ હોય તો તોલો બદામ, તોલો ચારોળી અને તોલો પીસ્તાંની ઝીણી ચીરી કરી અર્ધી અંદર નાખવી અને અર્ધી ઉપર નાખવા રહેવા દેવી. કેસર એક આનીભાર નાખવું. શ્રીખંડને બાળીને માવો કરવો ને માવો થાય કે બદામ વગેરે અર્ધું રાખ્યું હોય તે ઉપર નાખી દહ થાળીમાં થાપી કકડા પાડવા.

### દુધપાકનો લાડુ

દુધપાક કરી તેને બાળીને કઠણુ માવો કરી ઉપર પ્રમાણે કરવો.

### માવાનાં ગળ્યાં ઢોકળાં

શેર માવો હોય તો અચ્છેર ચણાનો લોટ લેવો. તેમાં સાતું મૂઠી વળતું મોણુ દેવું. પછી માવો અને લોટ એકઠાં કરી તેમાં શેર ખાંડ, બે આનીબાર કેસર, બદામ, પીસ્તાં ચારોળી અને લાલ દરાખ મળી અઘોળ તથા એક બય-ફળનો ભૂકો નાખવાં. એ બધાની ઢોકળાં માફક થાળી ઉતારવી. આજ પ્રમાણે લીલા મસાલાનાં આદુ, મરચાં અને હોંગ નાખીને પણ થાય. તેમાં ઉપર કૈથમીર અને કોપરાનું ખમણ નાખવું. ગળ્યાં કરવાં હોય તો ઘીનું મોણુ દેવું અને તીખાં કરવાં હોય તો તેલનું મોણુ દેવું. મોણુ નાખી ખૂબ ફીણવું. અંદર સોડા અને એસીડ શેર અર્ધી ચમચી અને ચમચી મોણું દહીં નાખવાથી ઢોકળાં સારાં ફૂલશે.

### નારંગીની બરફી

દશ નારંગી છોલી તેનો ગર કાઢવો. તેને બે રૂપિયા-ભાર ઘીમાં સાંતળવો. જાડો થાય કે ઉતારી લેવો. પછી દોઢ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં બે આની ભાર ઘુંટેલું કેસર અને તોલો એલચી નાખી બધું એકમેક કરવું. આ બધું થાળીમાં ઠારીને ઉપર ગુલાબની પાંદડી અને નવટાંક બદામની ચીરી પાથરવી.

### લીંબુ અને નારંગીની ટીકડી

ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી ચાસણીના ચોથા ભાગ જેટલો લીંબુનો રસ નાખવો અને જે રંગની કરવી હોય તે રંગ નાખી જરા ઘુંટી ટીકડીઓ બનાવવી. ગોળીઓ કરવી હોય તો ચાસણીનો રવો ન થાય એટલે સહેજ લીંબુ

નીચેવી ગોળીઓ કરવી. આજ પ્રમાણે નારંગીના ગરમાં ચાસણી નાખી જે રંગની અને જે ઘાટની ટીકડી કરવી હોય તેવી કરવી.

### ઘઉંનાં ગુલાબ બાંધુ

પાંચ શેર દુધ બાળી તેનો માવો કરવો. દુધ ખૂબ ઊકળે કે તેમાં એક લીંબુ નીચેવવું એટલે દુધ ફાટી જશે. તેમાંથી પાણી કાઢી નાખી શેર માવો હોય તો નવટાંક રવો નાખવો અને નાની એક ચમચી સોડા નાખવો. પછી તેમાં લાંબગોળ ગોળા વાળી ઘીમાં તળવા પણુ લાલ થવા દેવા નહિ. શેર માવામાં શેર ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં ગુલાબબાંધુ નાખવાં. ચાસણી ગુલાબજળમાં કરવી. શેર ખાંડમાં પાશેર ગુલાબજળ ભેઈએ. ચાસણી પી રહે એટલે સાદી ચાહમાં વાપરીએ છીએ તેવી ખાંડ એક થાળીમાં પાથરી તેમાં રગદોળવાં.

### બદામના દરબારી માલપુડા

બશેર પાણી ઊકાળી નીચે ઉતારવું. તેમાં શેર બદામ નાખી ચાર કલાક રહેવા દઈ છોડાં કાઢી નાખવાં. પછી જરા પણુ કણી ન રહે તેમ પાણી નાખીને નીસા ઉપર બદામ ઝીણી વાટવી. વાટીને તેમાં અચ્છેર મેંદાનો લોટ, મોટી ચમચી ઘીનું મોણુ, દોઢ શેર સાકરનો ઝીણો ભૂકેા અને એક તોલો એલચી ઝીણી વાટીને નાખવી. વળી બે આની બાર કેસર પાણીમાં ઘુંટી નાખવું. પછી જેમ માલપુડા પાડીએ છીએ તેમ પાડવા. આજ પ્રમાણે પીસ્તાં, ચારોળી અને મગફળીના માલપુડા થાય. ફરાળમાં ખાવા કરવા હોય

તો મોરીયાનો, કુટીનો, શીંજોડાનો કે સાબુચોખાનો લોટ નાખવો. દરેક ચીજ ખૂબ ફીણવી. શેરે પા ચમચી સોડા અને અર્ધી ચમચી મીઠું નાખવું.

### બદામની જલેબી

શેર બદામ વાટી પાણી નાખી તેનું દુધ કાઢવું. કુચા રહે તેનો બીજો ઉપયોગ કરવો. શેર દુધ હોય તો અચ્છેર ઓસ્કીનો મેંદો ને ખમીર નાખી આથો કરવો. કેસર ખીરામાં નાખવું ને જલેબી પાડવી. ગુલાબજળમાં ખાંડની ચાસણી કરી જલેબીનાં ગુચળા તેમાં નાખવાં અને ચાસણી પી રહે એટલે બહાર કાઢવાં. આ જલેબી સવારમાં બિની બિની ખાય તો મગજને ફાયદો થાય, યાદદાસ્ત વધે અને આંખને પણ ફાયદો થાય. સારી જલેબી ન ઉતરે તો ચણાનો લોટ ભેળવવો. નાની એક ચમચી સોડા પણ નાખવો.

### બદામનો માવો

બશેર બદામ લાવી, પલાળી, છોડાં કાઢી, રવા પડતી વાટવી. પાંચ શેર ચોકખું દુધ લઈ ખૂબ બિઠાળવું અને જાડું થવા આવે કે તેમાં બે આનીબાર કેસર, તોલોન્બેલચી અને બદામનો ભૂંડો નાખી હલાવવો. લોચા પડતો માવો થાય કે ઉતારી ઠંડો પાડી તેમાં બુર્ર ખાંડ શેરે પાશેર ભેળવવી કે પાણી ન છૂટે.

### બદામનો શીરો

ઉપર મુજબ બદામ વાટી જેટલી બદામ હોય તેટલું ઘી લઈ તેમાં સાંતળવી. બદામી રંગની થાય કે તેમાં શેરે દોઢ શેર દુધ અથવા પાણી નાખવું. દુધ અથવા પાણી

બળી જાય કે શેરે શેર સાકરનો ભૂકો, અને દોઢ તોલો એલચી નાંખવાં. નવટાંક લાલ દરાબ ધીમાં સાંતળીને તેમાં નાખવી. શીરા જેવો થાય કે ઉતારી લેવો. મગજ ખાલી પડી ગયું હોય કે આધાશીશી દુખતી હોય ત્યારે આ શીરો ખાવાથી ફાયદો થાય છે. મોટા માણસે સોપારી જેટલો મગજકે ચાર વાગે ખાઈ ઉપર પાશેર દૂધ પી સૂઈ જવું અને એક ઊંઘ લઈ ઊઠવું તો મગજની તરાવટ આવશે. નાનાં છોકરાંને મોટાથી અઘો આપવો. પચે તો વધારે ખાવો. આ શીરામાં કપાસીઆ પલાળી બે પાણીથી ચોળીને ઘોઈ વાટી તેનું પાણી નાખવાથી મગજને વધુ ફાયદો થાય છે.

### બદામના રાજેશ્વરી ઘુઘરા

બદામ ખાફી છોડાં કાઢી રવા પકતી વાટવી અને ધીમાં જરાક સાંતળવી. શેરે નવટાંક દુધ છાંટવું. દાણો બફાઈ કોરો પડે એટલે શેરે પોણો શેર ખુરં ખાંડ, તોલો એલચી અને આનીબાર કેસર નાખી ઘુઘરા કરવા. શેરે અચ્છેર રવો ને પાશેર મેંદો લઈ મૂઠી વળતું મોણુ દેવું ને લોટ ખૂબ ખાંડીને બાંધવો. સહેજ અર્ધી ચમચી મીઠું નાખી સાટો દઈ ઘુઘરા ભરવા ને પૂરી વણવી. આજ પ્રમાણે પીસ્તાં, ચારોળી, અખરોટ, મગફળી અને કાજુના ઘુઘરા થાય.

### કોપરાના ઘુઘરા

કોપરું ખમણી શેર ખમણુ હોય તો અચ્છેર ખાંડ નાખી એકમેક કરી ચૂલે મુકવું. ખાંડ ગળી જાય ને ચાસણી હાથે લાગે એટલે તોલો એલચી નાખી ઉતારી બીજા ઘુઘરા માફક કરવા.

### માવાના ઘુઘરા

શેર માવામાં અચ્છેર બુર્ર ખાંડ ભેળવવી. બદામ, ચારોળી અને કીસમીસ મળી નવટાંક અને દોઢ તોલો એલચી નાખવી. બદામની કકડી કરવી, એલચી અધખોખરી ખાંડવી અને ચારોળી, કીસમીસ આખાં નાખવાં. આ ઘુઘરા માવાની પુરીમાં અથવા લોટની પુરીમાં પણ ભરાય. માવાની પુરી કરવી હોય તો મોળો માવો લઈ તેને શેકવો; કારણ કે આ ઘુઘરા તળાય નહિ. પછી તેમાં પાશેર મેંદો શેકીને ભેળવવો અને વાલની દાળની ફાડ જેટલું બરાસ તથા એક બચકળ નાખવું. દરેક ઘુઘરામાં બરાસ અને બચકળ નાંખાય. આ આ પુરી કાગળ ઉપર ઘી ચોપડી થાપીને કરવી અને તેમાં પુરણુ ભરી કાગળ અર્ધો વાળી ચકરડી વતી કાપવી એટલે ઘુઘરા તૈયાર થશે.

### માવાનો હલવો

શેર મોળો માવો બજારમાંથી લાવવો અથવા ઘેર બનાવવો. તેને રૂપીયાભાર ઘીમાં સાંતળવો. બદામી રંગનો થાય કે તેમાં અચ્છેર ખાંડ પાથરી ઉપર અઘોળ ચોકું ગુલાબજળ રેડવું. બદામ, પીસ્તા અને ચારોળી નવટાંક લઈ તેની ચીરી કરવી. નવટાંક કીસમીસ ઘીમાં સાંતળવી. દોઢ તોલો એલચી અધકચરી ખાંડવી. ખાંડમાંનું પાણી બળી બચ અને હાથવડે જોઈ ચાસણી થયેલી લાગે એટલે કીસમીસ અને બે આનીભાર કેસર ઘુંટીને નાખવું. બીજો મસાલો અર્ધો અંદર નાખવો. નીચે ઉતારી ઠારીને બાકીનો અર્ધો મસાલો ઉપર બભરાવવો, ત્રણ રૂપેરી વરખ ચોંટાડવા અને

ગુલાબની પાંદડી પાથરવી. ઠંડો પડે એટલે કતારતો કાપી ખાવામાં લેવો.

### કેરીના રસની બુંદીનો લાડુ

શેર ચણાનો લોટ, દોઢ શેર રસ, અઘોં તોલો જવંત્રી, સવાશેર ઘી, સાડા ત્રણ શેર ખાંડ અને પા તોલો કેસર લેવું. ચણાના લોટમાં પાશેર ઘીનું મોણુ ફઈ તેમાં સવા શેર કેરીનો રસ રેડવો. પાશેર રસ અલગ રાખવો. ઝારા-માંથી બુંદી ( કળી ) પડે તેવો નરમ ન લાગે તો અલગ કાઢેલો પાશેર રસ રેડવો. અંદર કેસર નાખવું. પછી શેર ઘીમાં ચણાની કળી પાડીએ છીએ તેમ પાડી ખાંડની ચાસણી પાવી. કળી ખીલે અને આખી રહે તે માટે લોટમાં નાની અઘીં ચમચી સોડા અને એક ચમચી મીઠું નાખવું. બદામ પીસ્તા, ચારોળી, લાલ દરાખ વગેરે કળીના લાડુ માફક નાખવાં. આજ પ્રમાણે પાકાં કેળાં છુંદી ચાણણીમાં ગાળી એ રસની પણ બુંદી થાય. દરેક રસની બુંદી આ પ્રમાણે થાય. બુંદી ચાસણી પી રહે એટલે લાડુ વાળવા.

### મુખ વિલાસ વિધિ

શેર મેંદો, શેર બદામ, દોઢ શેર ઘી, ત્રણ શેર ખાંડ, પા તોલો કેસર, અઘોં તોલો એલચી અને તોલો લવીંગ લેવાં. બદામ બાફી, તેનાં છોડાં કાઢી, ભૂકેા કરી મગજની માફક ઘીમાં શેકવો. પછી ત્રણ શેર ખાંડની ગોળી વળતી ચાસણી કરી તેમાં ગુલાબજળમાં ઘુંટેલું કેસર અને એલચી તથા બદામનો ભૂકેા નાખવો. નીચે ઉતારી તેના નાના લીંબુ જેવડા ગોળા વાળવા. ચાસણી નરમ રાખવી જેથી



ગોળા પોચા રહે. પછી રૂપિયાભાર ધીનું મોણુ દઈ મેંદાનો લોટ પુરી જેવો બાંધવો. લોટના બે ભાગ કરી તેને પાશેર ચોખાનો લોટ ધીમાં શીણી સાટો કરી તે વડે ચોપડવા અને પુરીઓ વણવી. પુરીમાં પેલાં ચાસણીવાળા ગોળા પુરણુ માફક ભરી નાગરવેલના પાનના બીડાના આકારે બીડવા. ઉપર લવંગ ખોસી, ધીમાં તળી ખાવામાં લેવાં. આમાં પાઈભાર દહીં, લીંબુ વગેરે ખટાશ પણ નખાય.

### ગાડગે

અચ્છેર રવો, શેર પાણી, પાશેર ખાંડ અને અર્ધો તોલો એલચી લેવી. રવાને મોટો ચમચો ધી લઈ શેકવો. શેકાય કે ખાંડ અને પાણી નાખી હલાવ્યા કરવો. રવાનો દાણો ખીલે અને કોરો પડે કે ઉતારી લેવો. ઠંડો પડે એટલે ઝીણી વાટેલી એલચી નાખી લુવા કરી એક થાળી ઉપર એક આંગળ જાડો રહે તેમ થાપવો અને પુરી માફક તળવો. બદામી રંગનો થાય એટલે કાઢી લેવો. શેકવામાં બહુ ધી નાખવું નહિ નીકર છૂટી જાય. આવી જ રીતે લીલાં આદુ ભરચાં ને છાશ નાખીને પણ થાય. આ જ પ્રમાણે ફરાળમાં ખાવા માટે શીંગોડાં, મોરીઓ કે કુટીના લોટના થાય.

### સીંગદાણાનાં ખમણુ ઢોકળાં

શેર સીંગદાણાને જરાક શેકી, છોડાં કાઢી નાખી, એક રાત પલાળી બીજે દિવસે નીસા ઉપર ઝીણા વાટવા. નવટાંક ઘઉંના રવામાં મૂઠી વળતું મોણુ દઈ તેમાં નાખવો. પછી બે તોલા જેટલું આદુ અને ભરચાં મોટાં હોય તો

પાંચ અથવા નાનાં દશ લઈ વાટીને નાખવાં. સોડા નાની એક ચમચી, મીઠું મોટી એક ચમચી અને હળદર એક મોટી ચમચી નાખવાં. છેલ્લું પાશેર દહીં અને પાશેર પાણી શિયાળો હોય તો ગરમ નહિ તો ઠંડું નાખીને ખૂબ ફીણવું અને એક રાત રહેવા દેવું. બીજે દિવસે બીજાં ઢોકળાં માફક બાફી કકડા પાડવા અને તેને પાશેર તેલમાં હીંગ, મરચાં ને રાઈ નાખી વધારવાં. ફરાળ માટે કરવાં હોય તો શીંગોડાં કે મોરીયાનો લોટ નાખવો. મરચાં ન ખાતાં હોય તો મરી નાખવાં. વઘાર્યા પછી ઉપર કૌથમીર અને કેપરાનું ખમણુ ભભરાવવું. આજ પ્રમાણે બદામ, ચારોળી, કાબુ અને ચાંપાની ગોટલીના પણ થાય.

### ચાંપાની ગોટલીના રસના પુડા

ચાંપાની ગોટલી ખૂબ વાટી તેનું દુધ જેવું સત્વ કાઢી તેમાં શેર નવટાંક મેંદો કે ચણાનો લોટ અને મસાલો નાખી પુડા કરવા. આ સત્વને એક દહાડો ઠરવા દઈ તેમાં શેર પાશેર ચોખાનો લોટ ભેળવી ચોખા પાપડી થાય અને એમને એમ પણ થાય.

### દરેક રસના પુડા-પુરી

ખાટાં લીંબુનો રસ કાઢી ઠરવા દેવો. અને ઉપરનું પાણી નીતારી તેમાં પાશેર મેંદો કે ચણાનો લોટ, ગળપણ માટે શેર રસે અચ્છેર ખાંડ અને મસાલો નાખી પુડા-પુરી કરવાં. આ ખીરાને ઉકાળી ઘટ્ટ લોચો થાય કે થાપી તડકે સૂકવી તળીને ખાઈએ તો પણ સારી લાગે. કેરી, અનનાસ, સંતરાં, મોસંબી, તડબુચ, સકરટેટી વગેરે દરેકના

રસના પુડા-પુરી આ રીતે થાય. તડબુચ અને સકરટેટીના રસમાં ખટાશ માટે પાશેર રસ હોય તો અડધી ફાડ લીંબુ નીચોવવું. મીઠું મસાલો વગેરે બીજા સાધારણ પુડા પ્રમાણે નાખવો. આ દરેક રસની કઢી ચાય અને તેમાં તજ, લવીંગ ને જીરાનો વધાર ધીમાં કરવો.

શેરડીના રસ માફક આ દરેક રસની દુધેલી પણ થાય.

### ઘસેલાં વેંગણનું શાક

મોટાં ભડતીયાં વેંગણ લાવી એકના બાર કકડા કરવા. દરેક કકડાનાં ત્રણ તરફનાં ઘોળાં પાસાં થાળીની ધાર સાથે ઘસી અંદરથી પાણી જેવું નીકળે એટલે નીચે મુજબના મસાલામાં બોળી કડાઈમાં શેરે પાશેર તેલ મૂકી કાળો ભાગ નીચે રહે તેમ મૂકીને તળવાં. ઘસતાં છુંદો ન થઈ જાય તે જોવું. મસાલો સહેજ મોંઘુ દીધેલો ચણાનો લોટ, ચમચી ખાંડ, મોટી દોઢ ચમચી મીઠું, નાની ચમચી હળ-દર, ચમચી મરચાંની ભૂકી, ચમચી ગરમ મસાલો અને બે ચમચી ઘાણાજીરું એકઠું કરી તૈયાર કરવો. વેંગણ તળાયા પછી ઉપર કોથમીર ને કોપરાનું ખમણ ભભરાવવું.

### ગાંડીયાની દાળ

પાશેર તુવેરની દાળ ઓરી તે ઓગળે કે ચણાના લોટમાં લીલો મસાલો, કોપરાનું ખમણ વગેરે નાખી તેના ગાંડીયા વણી દાળમાં નાખવા. બાકી મસાલો અને ગોળ ખટાઈ હંમેશ મુજબ નાખવાં. ગાંડીયામાં મસાલાને બદલે સૂકો મસાલો પણ નાખાય.

### કંસાર, દુધપાક, શીરો, મીઠો ભાત

વગેરે વધેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ

શેર કંસાર હોય તો તેમાં અચ્છેર રવો ભેળવવો. પછી તેમાં અઘોળ આદુ મરચાં, નાની એક ચમચી હીંગ, બે ચમચી મીઠું અને દહીં નાખી રાત્રે આથવાં. બીજે દિવસે તેનાં ઢાકળાં કરવાં. તે જ પ્રમાણે શીરો, દુધપાક, મીઠો ભાત વગેરેનાં થાય. આવી વસ્તુઓ નાખી દેવી ન પરવડે. બગડવા ઉપર આવ્યું હોય તો પણ આથો કરાય. આમાં રવામાં મોણુ સારું દેવું.

### ખીચડીનાં ઢેખરાં

ખીચડી ખાતાં વધી હોય અને ટાઢી ન ખાવી હોય તો તેને પાણી નાખી ખદખદાવી તેમાં શેરે અચ્છેર ઘઉંનો લોટ ભેળવવો. લોટના પ્રમાણમાં આદુ, મરચાં, મીઠું, હીંગ વગેરે નાખી મોણુ દઈ ઢેખરાં કરવાં ને તેલમાં તળવાં. વાંધો ન હોય તો કાંદા નાખવા. કોઈ પણ વસ્તુ નાખી ન દેવાય. બગડેલી લાગે તો અથાઈને ખટાશ પર આવે એટલે ઢાકળાં થાય. આમ તેનું રૂપાન્તર થાય એટલે નુકસાન ન થાય. ભાત વધ્યો હોય તો તેનાં મૂઠીયાં અને ઢેખરાં થાય.

### રવાનો ખારો કેક

ઘઉંનો ખોસ્કીનો પહેલા નંખરનો રવો શેર, દહીં શેર ૧, મીઠું મોટી ચમચી ત્રણ, આદુ રૂપિયાભાર, લીલાં મરચાં આઠ, હીંગ નાની એક ચમચી પાટી, નાળીયેરનું ખમણુ અચ્છેર, હળદર મોટી એક ચમચી, સંચોરો અથવા સોડા

ચમચી, રાઈ મોટી એક ચમચી, ને કોથમીર સુરતી પછી ૪ અને મોટી હોય તો ૩ લેવી. તેમાંથી કોથમીરની એક જુડી ઝીણી સમારી રાખવી.

શેર રવો અને શેર દહીં એકમેક કરી તેમાં નાળીયે-રનું ખમણ નાખવું. હળદર મીઠું નાખવાં અને આદુમરચાં વાટીને નાખવાં. ઉપર મુજબ ખારો નાખી ખૂબ પીણવો. પછી તેમાં અધોળ તેલનો વધાર કરી નાખવો ને બધું ૪-૫ કલાક રહેવા દેવું. બીજા તપેલામાં તેલ ચોપડી તેમાં પેલો લોટ વગેરે નાખવું ને સગડી ઉપર મૂકવું. તળે દેવતા થોડો રાખવો અને ઉપર વધારે રાખવો જેથી ખૂબ ફૂલશે. પછી થાય કે કાપીને ખાવામાં લેવો.

### સમોસા

ખટાકા શેર ૦૧ ચોખાનો લોટ હળદર બે આનીભાર  
ફીયાભાર ૨૧

ડુંગળી ,, ૦૧ મીઠું ,, ૧ ચાર લીલાં મરચાંની  
ઝીણી કકડી

ઘઉંનો લોટ ,, ૦૧ સૂકાં મરચાં ,, ૦૧ કોથમીરની એક જુડી  
તેલ ,, ૦૧ ઘી ,, ૨ ઝીણી સમારેલી

ખટાકા બાફી ઝીણી કકડી રહે તેમ છુંદવા. ડુંગળી ઝીણી સમારી, સારી ઘોષ નીચોવી નાખવી. કડાઈમાં તેલ અને રાઈ મૂકી તેલ કડકડે ને રાઈ ઘોળી થાય એટલે તેમાં ડુંગળી નાખી હલાવવું. ડુંગળીનું પાણી બળી જાય એટલે તેમાં ખટાકાનો છુંદો નાખી બધું એકમેક કરવું. ખટાકા સારા સંતળાય એટલે તેમાં ઉપરનો બધો મસાલો નાખવો.

ને હલાવી સગડી ઉપર મૂકવું. સહેજ ચચણે એટલે ઉતારી લેવું. પછી શેર મેંદામાં નવટાંક મોણુ નાખી કઠણ ખાંધી ખાંડીને પુરી જેવો લોટ કરવો. લોટ ખાંધતી વખતે તેમાં મોટી એક ચમચી મીઠું નાખવું. ખાંધેલા લોટના બે ભાગ કરી તેને ચોખાના લોટનો સાટો કરી બે ત્રણ વાર ચોપડવો અને પુરીઓ વણવી. પુરીમાં ઉપલો સાંતળેલો ભૂકે ભરવો અને ઉપર બેવડું પડ આવે તેમ ત્રિકોણ આકારે વાળવી. પછી તેને તળી લાલ રંગના થાય કે કાઢવા.

### ખારી બીસ્કીટ

અચ્છેર મેંદો, અચ્છેર ચોખાનો લોટ, શેર ઘી, મોટી દોઢ ચમચી મીઠું અને દોઢ પાશેર દુધ લેવું. મેંદો તથા ચોખાનો લોટ ભેગા કરી તેમાં મીઠું નાખી ચાર રૂપિયાભાર ઘીનું મોણુ દધ દુધથી કઠણ કણક ખાંધવી. પછી તેને ખૂબ ખાંડી અને મસળીને રોટલી જેવો લોટ થાય કે તેના લુવા પાડી મોટી લેંચી જેવડી રોટલી વણવી અને તે સુકાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી. ગરમ ઘીમાં ચોખાનો લોટ ફીણી દરેક રોટલી ઉપર પાતળો ચોપડવો. આમ પાંચ પાંચ રોટલીની થોકડીઓ કરવી. સૌથી ઉપરની રોટલી ચોપડવી નહિ. પછી એ થોકડી ઉપર જરા વેલણ ફેરવી તેના મન પસંદ ઘાટના કકડા કાપવા અને ખાખાં માફક તળવા અથવા બદામના રોટલા માફક શેકવા તો પાત્રી પડશે.

### ગળી બીસ્કીટ

શેર ઝીણા રવો, ચોખાનો લોટ, ઝીણી ખાંડ અને માખણ દરેક દોઢ પાશેર અને પા આનીભાર એમોનીયા

લેવાં. એમોનીયાને પાટીયા ઉપર ઝીણા વાટી રવો અને ખાંડ સાથે લેળવી બધું માખણમાં ખાંધવું. બરાબર ન બંધાય તો થોડું દુધ લેવું પણ ભાખરીના લોટ જેવો કઠણ ખાંધવો. અને ભાખરી માફક બટો રોટલો વણવો. પછી ગમે તે ઘાટના કકડા પાડી તેને એક થાળીમાં ગોઠવી અંદર બંધ બેસતું ઢાંકણું કે પતરું ઢાંકી ઉપર અંગારા ગોઠવવા અને બળી ન જાય તેમ બેવું. લોટ કલાઈવાળા વાસણમાં ખાંધવો નહિ તો એમોનીયાથી કટાઈ જશે. બીજી સગડીમાં સળગતા કેલસા રાખવા અને તેમાંથી ઉપર નીચે અવારનવાર નાખ્યાં જવા. નીચે તાપ બહુ ન રાખવો. આ બીસ્કીટ ગળી અને સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

### ખાંડની ટાંફી

બશેર ખાંડ, પોણાશેર માખણ, પાશેર પાણી અને પાશેર લીંબુનો રસ એ બધું એકઠું કરી ખૂબ ઉકાળવું. કથરોટમાં ટપકું પાડીએ અને પથરાઈ ન જતાં ઠરી જાય એટલે ઉતારી લઈ એક થાળીમાં ઘી ચોપડી તેમાં બધું ઠારવું અને ઠંડી પડે એટલે કકડા પાડવા.

### સુંઠની ટાંફી

બશેર ખાંડ અને અઘોળ પાણી ગરમ કરી ફટકડી નાખી ખાંડનો મેલ કાઢવો. પતાસા જેવી ચાસણી થાય કે તેમાં બે આનીબાર સુંઠનો ઝીણો ભૂકો નાખી થાળીમાં ઠારવી અને કકડા પાડવા.

### પાઉં

શેર રવો, પાશેર દુધ, નવટાંક ચણાની દાળ, નવટાંક

પાણી અને ચમચી મીઠું લેવું. દુધ અને પાણી ભેગાં કરી તેમાં મીઠું નાખી અંદર હવા ન જાય તેમ રાત્રે બંધ કરી રહેવા દેવાં. ચણાની દાળ પણ પલાળી મૂકવી. બીજે દિવસે ચણાની દાળમાં પેલું દુધ પાણી નાખી ત્રણ કલાક રહેવા દેવું. પછી એ દુધ પાણી વડે લોટ ફીણવો અને સરખા માપની વાડકીઓમાં સહેજ ઘી ચોપડી તેમાં લોટ ભરવો. બધી વાડકીઓ પાલાગ જેટલી ઊણી ભરવી જેથી પાઉં કુલે તો બહાર નીકળી ન જાય. એક થાળીમાં બધી વાડકીઓ થોડી થોડી વેગળી ગોઠવવી અને વાડકીઓને અડકે નહિ તેવી રીતે બીજી થાળી ઉપર ઢાંકવી. પછી સગડીમાં ધીમે તાપ રાખી તે ઉપર થાળી મૂકવી અને ઉપર પણ અંગારા મૂકવા. આ માટે બીસ્કીટ જેવાં છીછરાં વાસણો જોઈએ પણ ઘરમાં તેવી સવડ ન હોય તેથી ઉપરની રીતે કરવો. પાઉં ફૂલીને તૈયાર થાય એટલે કાઢી લેવો. ગળ્યો પાઉં કરવો હોય તો તેમાં ખાંડ, એલચી અને લાલ હરાખ પણ નંખાય.

### બ્રેડ પુડીંગ

પાઉંનો અંદરનો ભાગ શેર ૧, દુધ શેર ૧, સાકર ઢોઢ પાશેર, દ્રાક્ષ રૂપિયાભાર, થોડી બદામ પીસ્તાની કાતરી અને એક મોટી ચમચી સોડા લેવો. પાઉંના વચલા ભાગના ઝીણા કકડા કરી તેને દુધ સાકર સાથે પલાળવા. એક કલાક પછી તેમાં બદામ, પીસ્તા, દ્રાક્ષ ને સોડા નાખી ઢોકળાં કરવાના વાસણમાં ઢોકળાં કરીએ છીએ તેમ કરવાં અને બફાય કે કાઢવાં.



### કોપરાનું પુડીંગ

એક નાળીયેરનું ખમણ, એક ચમચો બેકીંગ પાઉડર, ત્રણ મોટા ચમચા માખણ, ત્રણ ચમચા ખાંડ, બે આનીબાર મલાઈ, એક ચ્હાનો ખ્યાલો અને અર્ધા લીંબુનો રસ લેવાં. ખાંડ અને માખણ લેળવી તેમાં બેકીંગ પાઉડર, નાળીયેરનું ખમણ તથા લીંબુનો રસ નાખી બરાબર એકમેક કરવું. પછી એક તપેલીમાં ઘી ચોપડી તેમાં પાઉના વચલા ભાગના કકડા અર્ધા પાથરવા. ઉપર કોપરાનું ખમણ અને બધો મસાલો પાથરવો. પાછા ઉપર પાઉના કકડા પાથરવા અને ઢાકળાં માફક બાફવા. અર્ધા બફાય કે ઉપર મલાઈ ફીણીને નાખવી ને પાછું ઢાંકી દેવું. પૂરું બફાઈ જાય કે ખાવામાં લેવું.

### મીરેકલ પુડીંગ

પાશેર ઘઉંનો લોટ, અઘોળ માખણ, બે આનીબાર ખાંડ, એક પવાતું ભરી પાઉના કકડા, નાની એક ચમચી બેકીંગ પાઉડર, અર્ધી ચમચી સોડા અને પાશેર મુરખો લેવો. ખાંડ અને માખણ એકઠાં કરી ધીમે ધીમે ફીણતાં જવું ને ઘઉંનો લોટ, પાઉના કકડા તથા બેકીંગ પાઉડર અંદર નાખતાં જવું. બધું મસળાઈને બરાબર બધાય એટલે સોડા અને મુરખો નાખી બધું સારી રીતે એકમેક કરી કલાઈવાળા વાસણમાં ભરી બાફવા મૂકવું. લગભગ પોણા બે કલાક લગી બાફવું અને બફાય કે ખાવામાં લેવું.

### મદ્રાસી ઊંટીયું પીંડી

પાશેર ઘઉંનો રવો, અઘોળ ઘી, અર્ધા લીંબુનો રસ, ચમચી રાઈ, રૂપિયાભાર અડદની દાળ, મોટી ઢોઢ ચમચી

મીઠું અને નાની પા ચમચી હીંગ લેવાં. ચૂલા ઉપર ઘી મૂકી વઘાર કરવો અને તેમાં અડદની દાળ અને અચ્છેર પાણી નાખવું. પાણી ઉકળે કે રવો નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. પછી બધો મસાલો અને મરચાંની ઝીણી કકડી નાખી ઢાંકી દઈ ઉપર અંગારા મૂકી સીજવા દેવું. દશેક મીનીટ પછી જોવું. તૈયાર થયું હોય તો તેમાં લીંબુ નીચોવી ખાવી. પાણી ઓછું લાગે તો થોડું ઉમેરવું.

### બધી જાતની સેલેડ (કચુંબર)

ખીટરૂટ અને કાકડીની

બે સાધારણ કદનાં ખીટરૂટ, તેટલી જ કાકડી અને લીપ્સ (સાલીટ) અથવા કુમળી કેાળીજનાં આઠ દશ પાત્રાં લેવાં. ખીટરૂટે ઉકળતા પાણીમાં ખાફવાં. તેમાં છરી ખોસીએ અને આરપાર જાય તો જાણવું કે બફાયાં છે. ખનતા લગી છરી ખોસ્યા વિનાજ આ પરીક્ષા કરવી. બફાય કે તરત ઉતારી લેવાં; ન ઉતારીએ તો તેનો રાતો રંગ નીકળી જાય. ઠંડા પડે એટલે છોલીને પા ઇંચ જેવડી કાતળીએા કરવી. એવી જ કાકડીની કાતળીએા કરવી અને બંનેની ખાબુ ખાબુ ઢગલીએા કરવી. વચ્ચે વચ્ચે લીપ્સ કે કેાળીજનાં પાદડાં ઝીણાં કાપી ગોઠવવાં. ઉપર મરચાંની ઝીણી કકડી નાખી લીંબુ નીચોવવું.

### કાંદા-ટમેટા-કાકડી-વટાણાની

મધ્યમ કદના બે કાંદા ઝીણા સમારવા. અચ્છેર કાકડી ખમણવી. મોટા બે ટમેટાના ઝીણા ટુકડા કરવા. કેાળીજ કે લીપ્સનાં પાનાં ઝીણાં કાપવાં. એક નાનું ખીટરૂટ ખાફી

તેના બારીક ટુકડા કરવા. પછી બધું ભેળવી પાશેર કુમળા વટાણા, એક જુડી કૌથમીરની પાંદડી, ત્રણ મરચાં, એક ચમચી મીઠું, એક ચમચી ખાંડ અને થોડી પુદીનાની ઝીણી સમારેલી પાંદડી નાખી તરત ખાવામાં લેવું.

### કાંદા-બટાકા-વટાણાની

બે બટાકા બાફી, છોલી, ઝીણા કકડા કરવા. બે કાંદાની ઝીણી કકડી કરવી. પછી અચ્છેર વટાણામાં બધું ભેળવવું. તેમાં મરચાં, મીઠું અને એક જુડી કૌથમીર સમારીને નાખવી અને એક લીંબુ નીચોવવું.

### મેવાની સેલેડ

આશરે પાશેર વજનનું એક સફરજન છોલી તેની ઝીણી કકડી કરવી. પાશેર ખજૂર ઝીણું સમારવું. નારંગી અને મોસંબી છોલી દરેકનો પાશેર ગર કાઢવો. અખરોટ ને બદામ મળી પાશેર ઝીણી કકડી લેવી. પછી બધું એક-એક કરી ઢોઢ ચમચી મીઠું, અર્ધી ચમચી મરી અને એક ચમચી ખાંડ નાખી, લીંબુ નીચોવી ખાવામાં લેવું.

### ફ્રેશ ફ્રુટ સેલેડ

બે નારંગી, ત્રણ કેળાં, પાશેર દ્રાક્ષ અને અખરોટના ઝીણા કકડા અધોળ લેવા. કેળાં છોલી પા ઇચની કાતરી કરવી. નારંગીની પીસી ઉપરથી ઝીણું પડ કાઢી કકડા કરવા. દ્રાક્ષના ઠળીયા કાઢી નાખવા. પછી બધું ભેળું કરી એક ચમચી મીઠું ને બે ચમચી ખાંડ નાખી લીંબુ નીચોવવું. આજ પ્રમાણે દરેક જાતનાં ફ્રુટ (ફળો) એકઠાં કરીને થાય.

### કોળીજની કચુંબર

અચ્છેર કુમળી કોળીજ અને એક જુડી કોથમીર  
ઝીણું સમારવાં. તેમાં ચમચી મીઠું, અર્ધી ચમચી મરી  
અથવા મરચાં અને સહેજ ખાંડ નાખી લીંબુ નીચોવી ખાવું.

### ગુલાબની ચટણી

દશ ગુલાબની પાંદડી, મરચાં, મીઠું, જીરું અને ખાંડ  
મેળવી વાટી અંદર દહીં નાખી અથવા લીંબુ નીચોવી ખાવી.

### પારસી શાઈ કેરીનું અથાણું

નીચે તૂટી ન પડી હોય કે જરા પણ ફાટી ન હોય  
તેવી ૫૦ કેરીઓ લઈ તેનાં દીંટાં કાઢી નાખવાં અને કલાઈવાળા  
એક તપેલામાં કેરીઓ ડૂબે તેટલું પાણી લઈ કેરીઓ ઘોઈ  
કાઢવી. પછી કેરીઓ ઘોએલું પાણી કાઢી નાખી બીજું  
પાણી નાખી સવા બથેર મીઠું ઓગાળી ને પાણી ગાળી લેવું  
અને ચૂલે મૂકવું. ખૂબ ઉકળે એટલે તેમાં કેરીઓ નાખી તળે  
ઉપર કરવી. લીલો રંગ બદલાઈ એક સરખો રંગ થાય કે  
ચૂલેથી ઉતારી લેવી અને તદ્દન ઠંડી પડે કે પાણી સાથે  
ચોકખી બરણીમાં ભરી તેનું મોઢું ઠપડા વડે મજબુત બાંધવું.  
પંદર વીસ દિવસે આ અથાણું તૈયાર થશે.

### જમરૂખની જેલી

જમરૂખને બાફી અંદરનો ગર છણી નાખવો એટલે  
પિત્તળની ચાળણીમાંથી ચાળી નાખવો અને બીયાં કાઢી  
નાખવાં. શેર જમરૂખ હોય તો પોણો શેર ખાંડની ચાસણી  
કરી તેમાં જમરૂખનો રસ નાખવો. બળીને પાઉ ઉપર

ચોપડાય તેવો થાય કે ઉતારી લેવો. આ પ્રમાણે કેરીની અને ખાસમતીની જેલી થાય.

### કાચી કેરીની દુધેલી

કાચી કેરીને છીની, ઝીણી વાટી, એક રાત ઠરવા દઈ ઉપરનું પાણી નીતારી નાખવું અને ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં કેરીનો ડુવો નાખી દેવો. પછી પા તોલો એલચી ને પૈસાભાર કેસર નાખી થાળીમાં પાથરી દેવું. ચાસણી ન કરવી હોય તો કેરીના ડુવામાં ખાંડ નાખી ઢાકળાં માફક કરવું અને કકડા પાડવા. ગુલાબજળમાં પણુ થાય. શેર ડુવો હોય તો પાશેર ગુલાબજળ નાખવું.

### કેરીના ગોળા

દશ શેર કેરી લઈ છોલી તેની છીલ કરવી તેમાં ૧૥ શેર મીઠું, ૧ શેર આદુ, ૨ શેર મરચાં, ૧ શેર લીલી હળદર અને હીંગ ચોકખી હોય તો અઘોળ નહિતર નવટાંક નાખી કલાઈવાળી થાળીમાં તેલ ચોપડી તેના ગોળા વાળી મૂકવા. પાણી સુકાય એટલે પાટલા પર મૂકી દેવા. સુકાય એટલે ભરી લેવા. આમાં એક શેર કેથમીર નાખવી. આ ગોળા આમલી અને લીંબુની ગરજ સારે છે. આ ગોળા દાળમાં નાખીયે તો કાઈ પણુ મસાલો નાખવો નહિ પડે. ફક્ત ગળપણુ માટે ગોળ કે ખાંડ નાખવી પડે ને વધાર કરવો પડે.

## પૂરવણી

આપણા વૈદકના માન્ય ગ્રંથો ઉપરથી તૈયાર કરી, એક અનુભવી વૈદ પાસે સુધરાવી, સામાન્ય વાચકોના ઉપયોગ માટે, આપણા ખાનપાનની રોજની વસ્તુઓના ગુણુદોષો વર્ણવતી આ પૂરવણી, કફકાવારી ગોઠવીને અત્રે આપવામાં આવી છે. જેમને આ વિષયમાં ઉડા ઉતરવું હોય એવા જ્ઞાસુઓએ, આયુર્વેદના ‘સુશ્રુત,’ ‘ચરક’ ‘આર્યભિપદ્’ ‘ધરવૈદ્’ વિગેરે ગ્રંથો જોવા. આ વિષયના અત્યંત અજ્ઞાનને લીધે ઘણાં માણસો તખીઅતમાં એક કે બીજી રીતે હેરાન થાય છે. આ પૂરવણીના ઉપયોગથી કોઈ એકાદ કુટુંબમાં પણ એવી હેરાનગતી દૂર થશે અને કોઈ કોઈ વ્યક્તિ પણ એમાંથી થોડાંએ લાભ મેળવશે તો એની પાછળનો શ્રમ તથા સમય નિર્રર્થક નથી જ્યાં એટલો સંતોષ લેખિકાને તથા પ્રકાશકોને થશે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે એમાં કંઈ જૂલો કે દોષો દેખાય તે, કે બીજા સુધારા વધારા કોઈ સુગ્ર વાચક સૂચવશે તો, આ પુસ્તકની નવી આવૃત્તિ વખતે, તેનો ઉપકાર સાથે ઘટતો ઉપયોગ કરવાનું પ્રકાશકો નહિ ચૂકે.

**અખરોટ (અખોડ):** મધુર, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, મળ આંધનાર, રચિકર, પિત્ત તથા કફ કરનાર, પચવામાં ભારે, વાયુ મટાડનાર, લોહી, માંસ, બળ, વીર્ય વધારનાર. મગજને પૌષ્ટિક, રક્તદોષ હરનાર, ધાવણુ વધારનાર, દાહનાશક, દાંતને હિતકર્તા. એમાં કંઈક ખટાશ હોવાથી દુધ સાથે ખાવી નહિ. શિયાળામાં ક્રીસમીસ સાથે ખાવાથી પૌષ્ટિક. ગોળ અને મધ સાથે ખાવાથી ઋતુ સાફ લાવે છે. આંખનાં અંધારાં, માથાનો ભ્રમ, (મસ્તક રોગ), સંધિવા, છાતીની બળતરામાં હિતકર્તા. અખરોટનો ગુનો મગજ ખાંસી કરે છે. એનો પાક તથા હલવો શુદ્ધિ વધારનાર અને પૌષ્ટિક છે. અખરોટનાં તથા બદામનાં છોડાં-માંથી બનાવેલું દાંતમંજન દાંતના રોગો ઉપર બહુ ફાયદો કરે છે. એને પીલીને કાઢેલું તેલ પોષણકારક, રચક, મળવર્ધક છે. એ પેટની ચૂંક તથા મોળ મટાડે છે.

**અજમો:** સ્વાદમાં તીખો ને કડવો; ઉષ્ણ, અમ્લિદીપક, પાચક, સારક, વાયુ હરનાર, પિત્ત કોપાવનાર, પેટનો ગોળો, ઝાડા, શરદીનું શીળસ, આફરો, ચુંક, ઉલટી, પેટના કૃમિ, અજીર્ણ-આ બધામાં અજમાની ફાફી અસરકારક છે. હરસમાં પણ અજમો ઉપયોગી છે. કૌભેરામાં બહુ ફાયદો કરે છે. ઉત્તેજક (stimulant) તરીકે ઉપયોગી. એનું તેલ વા ઉપર વપરાય છે. સ્નાયુશિથિલકર્તા હોય, હીરટીરી-યામાં પણ ઉપયોગી છે. અજમો દુર્ગંધ તથા ગંતુનાશક હોવાથી ઘણા રોગોમાં કામ આવે છે. મોળ અને પેટની વીંટ મટાડે છે. એના રગડાનો લેપ ઠંડા પડી ગયેલા શરીરમાં ગરમી લાવે છે. અજમાની પોટલીનો શેક વરાધ, દમ, કૌભેરા, બેભાનપણું અને આંખની પીડામાં થાય છે. અજમાનાં પાનનાં બજીયાં બીજાં બજીયાં કરતાં પાચક છે.

**અડદ:** સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, ભારે, પૌષ્ટિક, બળ, વીર્ય, માંસ, ચરબી, ધાવણુ વધારનાર; વાયુ શમાવનાર હોવાથી વાયુના રોગોમાં પથ્ય છે:

પણ કફ અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને નુકસાનકર્તા છે, આંખોને તેજ અને સ્પૃત્તિ આપે છે. સૌ કડોળમાં અડદ અધમ મનાય છે. એની દાળ રચિકર છે. એનો પાક, લાડુ અને પાપડ પૌષ્ટિક છે.

**અથાણાં:** અથાણાં, રાષ્ટતાં, મસાલા જલદ અને ગરમ હોવાથી પાચનશક્તિને ઉત્તેજન આપે છે. પણ તે થોડા પ્રમાણમાં જ. વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી ઉલટું પરિણામ લાવે છે: શ્વાહી તથા પાચનશક્તિને બગાડી મંદ પાડે છે અને પછી અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. અથાણાં અમુક ઋતુમાં અને અમુક ખોરાક સાથે સારાં. ઠંડી ઋતુમાં અને ભારે ખોરાક સાથે લેવાથી પાચક નીવડે છે; ઉનાળામાં અથાણાં અને તેટલાં ઓછાં ખાવાં. તાજાં (નવાં) અથાણાં વધારે ગરમ પડે છે.

**અનેનાસ:** કાચું અનેનાસ કફ અને પિત્ત કરે છે; રચિકર અને હૃદયને હિતકર પણ ભારે છે. કાચું અનેનાસ ગર્ભિણીએ કદિપણ ન ખાવું. પાકું અનેનાસ વધુ સ્વાદિષ્ટ હોય, પિત્ત દરે છે ને ઠંડક આપે છે. રક્તવિકાર, લૂ, ગરમી મટાડે છે. ગર્ભિણીને એ નુકસાનકર્તા છે; બૂખે પેટે અનેનાસ ખાવું નહિ. એનો વચ્ચો સપ્ત ભાગ કદિ ખાવો નહિ. એનો મુરખ્ખો ગરમીમાં અને હૃદયરોગ ઉપર ગુણકારક છે. પાકા ફળનો રસ, તાવ, અજીર્ણ, કમળામાં ઉપયોગી છે.

**અફીણુ:** ગરમ, કફન, માદક, શોષક, વાત અને પિત્ત કરનાર, સળેખમ હરનાર. એની પ્રાથમિક અસર ઉત્તેજક છે અને પછી નસોને ઢીલી કરી ઘેન અને નિદ્રા લાવનાર તથા વેદના હરનાર છે. પાચનશક્તિને નુકસાનકર્તા અને કબજાઆત કરનાર છે. એ સ્તંભક હોવાથી બહુ પરસેવો, ઝાડા વગેરે અટકાવે છે. કાબેરા, સળેખમ, મધુપ્રમેહ, આર્તવના દોષો તથા પ્રદર, ઝાડા-સંગ્રહણીમાં હિતકર. માથાનું શળ, સંધિવાત, આંખ આવવી વગેરે આંખના રોગ, વા, આ બધામાં એનો આજી ઉપયોગ લાભ કરે છે. પણ અમુક રીતે



શુદ્ધ કરેલું અશીષુજ દવામાં—અને તે અમુક પ્રમાણમાં જ—બહુ હિત કરે છે. એની બનાવટો બહુ સંભાળથી અને તે પણ નિષ્ણુ-તની સલાહ અનુસાર લેવી. નહિ તો એ મગજ, રનાયુઓ, હૃદય, આંખ—આખા શરીરને બહુ જ નુકશાન કરે છે. એનું નિયમિત સેવન ધીમે ધીમે માણસને નબળું બનાવે છે અને વધુ પડતો ઉપયોગ તો મરણ પણ લાવે છે. અશીષુના ઝેરનો પ્રતિકાર પરમે-ગનેટ ઑફ પોટાશ છે.

**અળવી:** મધુર, ઠંડાં, scurvy (રક્તપિત્ત)માં ક્ષયદાકારક, કબ-જીયાત, કફ અને વાયુ કરે છે. મરડાની પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂલ નથી. એની માંદ બારે, વાયુ કરનારી, કબજીયાત કરનારી છતાં પૌષ્ટિક છે.

**આદુ:** કંઈક ગ્રાહી, ગરમ હોવાથી વાયુ લેરે છે. જઠરાગ્નિ સુધારી, પાચનશક્તિ વધારે છે. ખોરાક ઉપર રૂચિ કરાવે છે. કંઈને હિતકર. એના રસમાં મધ મેળવી લેવાથી વાયુ તથા કફ મટે છે. હૃદયના રોગમાં તથા શળમાં સારી અસર કરે છે. જમવા પહેલાં જરા મીઠા સાથે ખાવું બહુ પથ્ય છે. એની છાલ કાઢી, તડકે સુકવવાથી સુંઠ થાય છે. એનું ચાટણુ તથા શરબત પિત્ત, શ્વાસ, ખાંસી, મંદાગ્નિ અને અરૂચિમાં ગુણકારી છે. એનો મુરખો પણ મંદાગ્નિ મટાડે છે. ને ખોરાકમાં રૂચિ કરે છે.

**આલુ:** ઠંડાં, કબજીયાત કરે તેવાં, પચવામાં બારે, વીર્યવર્ધક, બહુ ખાવાથી વાયુ અને મરડો કરે છે. મીઠાં આલુ વહેલાં પચે છે ને પોષણ આપે છે. ખાટાં આલુ કફ અને પિત્ત કરે છે.

**આંબલી:** ખાટીમીઠી, ગરમ, કબજીયાત કરે તેવી. કાચી આંબલી ખાવી બહુ નુકશાનકર્તા છે. પાકી આંબલી ઠંડી છે ને સાંધા પકડે છે. જોકે રૂચિકર હોવાથી ગુજરાતમાં રસોઈમાં એનો બહુ ઉપયોગ થાય છે પણ રોજ વાપરવી બહુ સારી નહિ. નવી આંબલી કરતાં

જીની આંખલી વધારે સારી. દુધ ને આમલી સાથે ન ખાવાં. કફ પ્રકૃતિવાળાને નુકશાનકર્તા છે. એનાં પાન, છાલ તથા ગર્ભનેા ધણી રોગોમાં દવા તરીકે ઉપયોગ થાય છે. ઉનાળામાં એનું શરબત ઠંડું હોય લૂ અને ગરમી મટાડે છે.

**આંખળાં (આમળાં):** ખાટાંમીઠાં; ઠંડાં, પિત્ત શમાવનાર; શોષક, દસ્તને મદદ કરનાર, પુષ્ટિ આપનાર, યજ્ઞશુદ્ધિ વધારનાર; કફ, પિત્ત, વાયુ ત્રણેમાં સારાં; બોહી સુધારનાર, આંખને, વાળને, સ્મરણશક્તિને યજ્ઞ લાભ કરનાર. આંખળાં જેમ વધુ મોટાં અને દળદાર, લીલાં અને પાકાં તેમ વધારે ગુણકારી. આયુર્વેદમાં દરેક રોગ ઉપર એ ઉત્તમ ઔષધ ગણાય છે. એની ખટાશ પણ નુકસાનકર્તા નથી. એના જીદા જીદા પ્રયોગો સ્મરણશક્તિ સુધારે છે—ગરમી તથા આંખના વિકારો મટાડે છે. એનો મુરખો ( જેમ જીનો તેમ વધુ ગુણકારી ) માથાનો દુખાવો, માથાની તથા આંખની ગરમી અને પિત્ત વિકાર મટાડે છે. ઉત્તમ આંખળાંમાંથી બનાવેલો ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ આંખો તથા માથાને ગુણકર્તા, પૌષ્ટિક, યાદશક્તિ વધારનાર છે, અને ક્ષય જેવા વ્યાધિમાં પણ ઉત્તમ અસર કરે છે. એનું શરબત પણ થાય છે. એનું તેલ માથાને આંખને, મગજને, વાળને કાયદો કરે છે ને જીનો નાશ કરે છે.

**આંખાહળદર:** ગરમ; કફ તોડનાર, પિત્ત હરનાર, શ્વાસ, દમ, ખાંસીના રોગોમાં કાયદો કરનાર; બોહી સુધારવા માટે આંખાહળદર ઉત્તમ છે. ખોરાકમાં રચિકર અને અમ્લિદીપક તથા સારક છે. નેત્ર-રોગમાં હિતકર. એ દરેક જાતની ખરજ મટાડે છે. કંઈ વાગવાથી બોહી જામી ગયું હોય તો તેના ઉપર આંખાહળદરનો લેપ કાયદો કરે છે અને સોજો મટાડે છે.

**ઇંદ્રજંબુ:** ગ્રાહી, દીપન, પાચન, તાવ મટાડનાર તથા કૃમિનો નાશ

કરનાર. ઝાડા, હરસ, બાળકોનો મરડો, ચુંક, કાદ, કૃમિ, બાળકોની ઉલટીમાં ઉપયોગી. માથાની પીડા તથા મરમ પ્રકૃતિવાળાને અહિતકર છે.

**અંખમ સોદર** (વિલાયતી મીઠું): રેચક, મૂત્રલ, અમ્લ (અંસીડ) મટાડનાર, તાવ તથા બીજા રોગોની શરૂઆતમાં પેટ સાફ કરવા અપાય છે. અજીર્ણ, બંધકાપ, સોજા, કમળો, ગાઉટ, ઉધરસમાં ગુણુકારી. નબળા દરદીઓને તથા બાળકોને પણ હલકા જીલામ તરીકે અપાય છે. પણ નિયમિત લેવાથી આંતરડાં નબળાં પડે છે: માટે એની ટેવ ન પાડવી.

**એરંડીયું** (દીવેલ: કૌસ્ટર ઑઈલ): ઘણા રોગો ઉપર પેટ સાફ કરવા એ અપાય છે. સારી તબીબતમાં યે કાર્ષ કોઈવાર લેવાય: અને તીવ્ર ન હોવાથી બાળકોને તથા નબળા દરદીઓને તો એનો રેચ બહુજ માફક આવે છે: કંઈ પણ પીડા વગર એ આંતરડાનો મળ અને ગાંઠો છુટી પાડે છે. તાજું એરંડીઉં લેવાથી પેટમાં ચૂંક થતી નથી. ઉદરના રોગો, વાયુ, કફ, ગોળો, પેટ વગેરેની શુળમાં ફાયદો કરે છે. મરડા ઉપર એ બહુજ ગુણુકારી છે. એનો પાક તથા કવાથ પણ જીદા જીદા રોગોમાં અપાય છે, એના તેલનો દીવો સ્થિર અને આંખોને હિતકર છે. આંખોના સોજા ઉપર એનાં પોતાં આંખ ઉપર મૂકવાં. ધારાં પડ્યાં હોય તો એના ઉપર દીવેલનાં પોતાં મૂકવાથી ધ્રા જલદી રૂઝાય છે. એનાં પાન ઉપર તેલ ચોપડીને મૂકવાથી સ્તનનો સોજો તથા પાક ઉતરી જાય છે. એના બીજના પ્રયોગોથી મગજ તર થાય છે; અને આંખોની ગરમી નાશ પામી, એમનું તેજ વધે છે. મોંમાં લીંબુનાં ટીપાં મૂકીને પછી એરંડીયું પીધું હોય તો એનો અણુગમતો વાસ જણાતો નથી.

**એલચી:** પિત્તકર, ઠંડી, પાચક, મુખ સાફ કરનાર, વાયુ તથા કફ હરે તેવી; મૂત્રલ; કફ, દમ, શ્વાસ, ઉધરસ, હરસ, ક્ષય વગેરે રોગોમાં

ફાયદો કરે છે. કંઠનાં દરદોમાં પણ સારી; સુવાવડી સ્ત્રીઓએ બહુ ન ખાવી. એનું ચર્ણ પણ ઉપયોગી છે. મોળ, ચૂંક, આફરો મટાડે છે. મોઢું ચોડખું કરે છે: એ બોહીસુધારક તથા આંખને હિતકર છે. એનું તેલ પણ દવા તરીકે વપરાય છે. એનું ટીંક્યર પાચક, વાયુ હરે તેવું, રચિકર, પૌષ્ટિક છે, અને પેટની ચૂંક તથા વાયુ મટાડે છે.

**ઑલમ (ફટકડી):** ગ્રાહી, સ્વાદે ખાટી, જરા કડવી અને તુરી; ઔષધ તરીકે કુલાવીને વપરાય છે. પ્રદરમાં એની પીચકારી અસર કરે છે. ડહોળા પાણીને સ્વચ્છ કરવામાં એ વપરાય છે. દર ઝેલન પાણીએ થોડા એન ફટકડી નાખવી. ટાઢીઓ તાવ, કોઢ, ઉલટી, આંખના રોગોમાં વપરાય છે. એનો પ્રયોગ ગમે તે રસ્તે શરીરમાંથી બોહી જતું હોય તે અટકાવે છે. એ જરા વધુ માત્રામાં લીધી હોય તો ઉલટી કરાવી, કફ કાઢે છે. મોં આની મધું હોય તો એના કાગળા કરાવવા. ધારાં પડ્યાં હોય તો ફટકડીના પાણીથી ઘા ધોવો કે પીચકારી લેવી. દાદર (દરાજ), ખરજીયું, આંખનો સોજો-વજેરેમાં ગુણુકારી. એમાંથી બોશન તથા આઇડ્રોપ્સ થાય છે. બોશન આંખ, કાન પાક્યાં હોય કે ધારાં પડ્યાં હોય તે ધોવામાં ઉપયોગી છે.

**ઑલીવ ઑઇલ:** ખાવાના તેમજ શરીરે લગાડવાના કામમાં આવે છે. પુષ્ટિ આપનાર, જંતુઓનો નાશ કરનાર; ચામડીની લુખસ તથા બળતરા મટાડે છે. ફેટલેક ઠેકાણે ફાડલીવર ઑઇલને બદલે ક્ષયમાં અને ઉધરસમાં વપરાય છે: એવો પૌષ્ટિક ગુણુ એમાં છે. જરા વધુ પ્રમાણમાં લીધું હોય તો બંધકોશ મટે છે. અને એનાથી આંતરડાનાં દરદોમાં લાભ થાય છે.

**અંજીર:** ઠંડાં, સિંગ્ધ, મધુર, ભારે, દસ્તને બાંધી સાફ લાવે છે. બોહી વધારે છે. ગરમી દૂર કરે છે. ઉધરસ, દાહ, વાયુ, શ્વાસ, પિત્ત શમાવે છે. બલ, વીર્ય, ક્રાંતિ વધારે છે. માથાનાં દરદ, હરસ, જીની

ખાંસીમાં હિતકર્તા: કાડનીને ફાયદો કરે છે. પાંકાં અંજીરનો મુરખ્ખો અને છે. તે પિત્ત શમાવી, લોહી વધારે છે, સુકાં અંજીર દુધમાં ઉકાળી ખાવાથી પૌષ્ટિક નીવડે છે.

કમરખ: કાચાં હોય ત્યારે ખાટાં ને મળચટ્ટાં, વાયુનાશક, પિત્ત કરનારાં, દસ્ત રોકનાર, ગરમ: મરી, જીરૂ, મીઠું મેળવી ખાવાથી બોજનમાં અરુચિ દૂર કરે છે. પાકાં કમરખ ખટમધુરાં, રૂચિ કરનારાં, બલ અને પ્રુષ્ટિ આપનાર છે. એનું શરબત ગરમીમાં પિત્ત શમાવે છે.

કરમદી (કરમદાં): પાકાં; ખટમધુરાં, ઠંડાં, ત્રિદોષ અને કૃમિમાં ફાયદો કરનાર; રૂચિકર; દસ્ત સાફ લાવનાર, હલકાં, પિત્ત અને વાયુને શમાવે છે. એ દુધ સાથે ખાવાં નહિ. લીલાં કરમદાં કડવાં, બારે, ગ્રાહક, પિત્ત કરનાર, ખાટાં, ગરમ, કફ વધારનાર. લીલાં કરમદાનું અથાણું થાય છે. ખસ અને સર્પદંશ ઉપર કડવી કરમદીનાં મૂળ પાણીમાં ધસી ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

કરિઆતું: બધા તાવનો નાશ કરનાર, કડવું, સારક, કૃમિ અને ત્રિદોષ મટાડનાર, ઠંડું, પૌષ્ટિક; મંદાગ્નિ, જીર્ણવર અને વિષમજ્જવરમાં હિતકર્તા. બધા તાવની ફાકીઓમાં એ હોય છે. કફ, પિત્ત, ખરજ, સોજો, શૂળ, શ્વાસ, ઉધરસ, શોષ, અરૂચિ મટાડે છે. એની સાથે કડુ મેળવી આપવાથી તાવ ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે, અને શક્તિ ટકાવી રાખે છે. એનો કવાથ ધાવણુ સુધારે છે. હિમાલય તરફનું કરિઆતું ઉત્તમ.

કાકડી: કાચી કાકડી સ્વાદિષ્ટ, ઠંડી, બારે, બહુ ખાવાથી દસ્ત રોકનાર, જે કે રૂચિકર છે પણ કફ અને પિત્ત કરે છે. મૂત્રલ હોવાથી કમળો, પથરી, સોજા વિગેરેમાં ફાયદો કરે છે. એ ખાવાથી દારૂનો નિશો તરત ઉતરે છે. પાકી કાકડી પિત્ત વધારે છે. ચોખાસાની અને શરદ્ ઋતુની કાકડી ન ખાવી.

**કાળુ:** મધુર, હલકા, ગરમ, વીર્ય વધારનાર, સ્નિગ્ધ. એ કૃમિ, મંદામિ, સંગ્રહણી, હરસ, વાયુ તથા કફના વિકાર તથા કોઢમાં ફાયદો કરે છે. આફરો મટાડે છે. પ્રમાણુસર રોજ એ મેવો ખાવાથી સાંઈ પોષણ મળે છે. અને શરીરમાં બોહી તથા માંસ આવે છે. ક્ષય જેવા રોગમાં પણ પોષણ આપે છે.

**કાથા:** ઠંડો, ગ્રાહી, રોષણ ઝાડાના રોગમાં અશીણ સાથે આપવાથી ફાયદો કરે છે. મોમાં રાખવાથી ઠંઠ પુલે છે. મધ જેડે મેળવી આપવાથી મોનાં ચાંદાં મટે છે. કુધ જેડે એ ન લેવો.

**કારેલાં:** કડવાં, હલકાં, ગરમ, રૂચિ કરનાર જઠરાગ્નિને ફાયદા-કારક અને દસ્ત સાફ લાવનાર, કફ, વાયુ અને પિત્ત હરનાર. અરૂચિ, તાવ, પિત્ત, કફ, પાંડુરોગ, સંધિવા, કૃમિ, વાયુ, કોઢ-આ બધામાં બહુ ગુણુકારી છે.

**કાલિંગડાં (તરબુચ):** ઠંડાં; દાહ, પિત્ત અને થાક મટાડનાર, પૌષ્ટિક અને બળ વધારનાર; કફ કરનાર અને દસ્ત રોકનાર, હૃદયને સ્થિતકર ઉનાળામાં લૂ લાગે તો તડબુચ ખાધાથી લાભ થાય છે. એનો ઉપયોગ પાણીમાં પલાળીને કરવો.

**કાળીજીરી (કડવી જીરી):** ગરમ; વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર; પાચક. તાવ, કૃમિ તથા ચામડીના રોગોમાં ઉપયોગી. કોઢ, દરાજ, શીળસ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. કાળીજીરીની ફાડીનું સેવન કરવાથી હઠીલું શીળસ મટે છે. આફરો, પેટની ચૂંક તથા અજીર્ણમાં એની ફાકી ગુણુ કરે છે. લીંબુના રસમાં એને વાટી માથામાં લગાડવાથી વાળની જૂનો નાશ થાય છે. ઉધાધ તથા બીજાં જંતુઓનો નાશ કરે છે.

**કાંગ:** ઠંડા, કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર પણ વાયુ કરનાર;

ભારે અને વીર્યવર્ધક; બાગેલાં હાડકાં સાંધે છે. ગર્ભપાતના અટ-  
કાવમાં ફાયદો કરે છે.

કાંજી: સાબુચોખાની કાંજી ધણુંખરૂં માંદગીમાં અપાય છે. પચવામાં  
હલકી અને સ્વાદિષ્ટ.

કાંદા (કુંગળા): સ્વાદે તીખા, ભારે, રચિકારક, બળ અને  
વીર્ય વધારનાર; ગરમ, વાયુ હરનાર, અતિ પૌષ્ટિક અને  
નિદ્રા લાવનાર. ઘોળો કાંદો ઔષધ તરીકે બહુ ઉપયોગી છે. વાત,  
પિત્ત, ઉલટી, કૌશેરા, ક્ષય, કૃમિ, અરચિ, સોજા, કૌશેરા, લોહી-  
બગાડ, હૃદયના રોગ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. આંખો આવી હોય  
તો એનો રસ આંખોમાં નાખવો. ન્હાના ન્હાના અનેક ઉપદ્રવોમાં  
એનો જુદો જુદો ઉપયોગ થાય છે. લૂ લાગે તો એ ખાવાથી લાભ  
થાય છે અને બેશુદ્ધ થયેલાને સુંધાડવાથી હોંશીઆરી આવે છે.  
એનો રસ નાકનું લોહી વહેતું બંધ કરે છે. ભમરી કે વીંછી કરડયો  
હોય ત્યાં એના કડકા કરી ચોળવા. કુંગળા અને ગોળ હમેશ ખાવાથી  
બાળક ઉચ્ચ વધે છે. એના કટકા સુંધવાથી સળેખમ મટે છે. બાળકોની  
આંકડીમાં પણ એ સુંધાડવાથી લાભ થાય છે. એનું પોટીસ વેળ,  
બદ, કે માંદ પકવવા માટે ઉત્તમ અને સૌમ્ય છે. દાદ દુખતી હોય  
તો એનાં બી દાદમાં રાખવાં. એના રસનાં ટીપાથી કાનના ચરકા  
મટે છે. એ બુદ્ધિને તામસી બનાવે છે. એનો મુરખો પૌષ્ટિક છે.

કેર (કેરડો): એનો અથાણા તથા શાકમાં ઉપયોગ થાય છે. કઠીમાં  
પણ નંખાય. ઘીમાં કરેલું એનું શાક આંખોને હિતકર છે. ગરમ,  
તૂરો, તીખો; એ કફ, વાયુ, ખરજ, અને શ્વાસનો નાશ કરે છે;  
પણ કબજાઆત કરે છે. એનાં મૂળ ચાવીને ખાવાથી દાંતનું ચળ  
તરત મટી જાય છે; એનાં મૂળ ધસીને પીવાથી સોજા, કફ, હરસ,  
વાત, દમ, કૃમિ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

**કેરી:** કાચી કેરી ઉષ્ણ, ખાટી, દસ્ત કબજ કરનાર, વાયુ અને પિત્ત કરનાર; બોહી બગાડનાર, જોકે ધણીને એની ખટાશ રચિકર હોય છે. આમલીના કરતાં આંખોળાંઆંની ખટાશ વધુ પથ્ય અને ચઢીઆતી છે. ધા, કંઠરોગ, આડા, પ્રમેહમાં ઉપયોગી હોય, એ રોગો મટાડે છે. એનો મુરખો બોહી વધારે છે, પિત્ત શમાવે છે અને પૌષ્ટિક છે. **પાકી કેરી** ઠંડી અને સ્વાદિષ્ટ; તૃપ્તિ આપનાર, બોહી સુધારનાર, શરીરની કાંતિ વધારનાર; માંસ, બલ, વીર્ય વધારનાર; પૌષ્ટિક, આંખને તથા જ્ઞાનતંતુઓને હિતકર; તૃષા, દાહ, પિત્ત, શ્વાસ, શ્રમ કબજઆત મટાડે છે. ઓછી ઉંઘવાળાને ફાયદો કરે છે. એના રસમાં ઘી અને સુંઠ નાંખી ખાવાથી કફ અને વાયુ થતા નથી. એ રસ કૃમિનો નાશ કરે છે. રસ કાઢીને તે ખાવા કરતાં, ચૂસવી વધુ સારી અને બેલી પચે છે. કારણુ રસ કાઢીને જરા પણ રાખવાથી એ વાયુ કરે છે. એમાં બોહ, કેલ્સ્યમ અને ફોસ્ફરસ રહેલાં છે. કેરીનો રસ અને દુધનો પ્રયોગ કરવાથી કાંતિ અને બલ વધે છે તથા બોહી પણ આવે છે. કાચી કેરીનું શરબત લૂ માં ફાયદો કરે છે. આંખનાં પાંદડાં, છાલ, મોર, ગોટલા દવા તરીકે વપરાય છે. એની ગોટલી દાંતને સાફ તથા મજબુત કરે છે. આંખો: કૃમિનો નાશ કરનાર, પિત્ત શમાવનાર, ગ્રાહી. પાકી કેરીની ગોટલીનો મગજ આડાના તથા મરડાના રોગમાં ફાયદો કરે છે.

**કેસર:** કાશ્મીરનું કેસર સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. સુગંધી, ઠંડું, પૌષ્ટિક, દસ્ત રોકવામાં મદદ કરે તેવું, રચિકર. કંઠરોગ, વાયુ, કફ, ઉધરસ, માથાની શળ, ઉલટી, કૃમિ, કોઠ-આ રોગોમાં ફાયદો કરે છે. એક વર્ષ કરતાં વધારે રાખવાથી બગડી જાય છે. શરીરમાંથી બોહી બહુ જતું હોય તો કેસર મધમાં નાખી આપવું. અર્બિણીનો રક્તઆવ અટકાવવા માખણમાં કેસર અપાય છે.

**કેળાં:** સ્વાદિષ્ટ, મીઠાં, ઠંડાં, પચવામાં બારે; પિત્ત શમાવનાર, બળ



અને વીર્ય તથા માંસ વધારનાર: તૃપ્તિ આપનાર; લોહી સુધારનાર; જો પચે નહિ તો કફ કરે છે, માટે એને છુંદી, ઘી, સાકર, એલચી અને દુધ સાથે ખાવાં. નમળી પાચનશક્તિવાળાએ તથા કાયમ કબજાઆત રહેતી હોય તેમણે અહુ ન ખાવાં. સોનેરી (એલચી) કેળાં ખીજી જતો કરતાં બહેલાં પચે છે. તૃષા, જીનો સંગ્રહણી, ડાયાબીટીસ, પ્રદર, નેત્રરોગ, પ્રમેહ, કમળો, ભસ્મકરોગમાં ફાયદો કરનાર છે. સંગ્રહણીમાં સુકવેલાં કેળાંના લોટની ચીળે હિતકર છે એ લોટ દવા તથા ખોરાક તરીકે પણ વપરાય છે. કેળનું પાણી ઠંડું અને દસ્ત રોકનાર છે. કેળનો રસ રહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી ચસકા મટે છે.

**કોકમ:** ખટમધુરાં, ગરમ, દસ્ત રોકનાર, વાયુ અને કફના વિકારોમાં ફાયદો કરનાર, રચિકર, જઠરાગ્નિને સતેજ કરનાર. એની ખટાશ આંબલીની ખટાશ કરતાં વધારે નિર્દોષ અને પથ્ય હોવાથી હવે ઘણે ઠેકાણે દાળ શાક વગેરે રસોઈમાં એજ આંબલીને બદલે વપરાય છે. એનાં ફુલમાં ખાટા લીંબુના જેવા ગુણ છે. કોકમનું ઘી (અથવા તેલ) હાથપગ હોઈ ફાટી ગયા હોય અથવા દાહ થતો હોય તો તેના ઉપર ગરમ કરીને ચોપડવું.

**કોઠ (કોઠાં):** કાચાં કોઠાં ગરમ, ખાટાંમીઠાં, દસ્ત રોકનાર, હલકાં, વાયુ અને પિત્ત કરે છે; કફનો નાશ કરે છે. પાકાં કોઠાં રચિકર, ખટમીઠાં, દસ્ત રોકનાર, ઠંડાં, પચવામાં ભારે, કંઠ તથા મુખ સાફ કરનાર, શ્વાસ, ક્ષય, ઉલટી, વાયુ, ત્રિદોષ, ઉધરસ, ઝાડા, સંગ્રહણી વગેરે રોગોમાં ઉપયોગી. એના ગર્ભની ચટણી સ્વાદિષ્ટ અને છે; દવામાં પણ એ વપરાય છે. એનો મુરખો પણ થાય છે. કોઠામાં જે ગુણો છે તે ખીલાંને મળતા છે.

**કોથમીર (લીલા ધાણા):** ઠંડી, સ્વાદિષ્ટ, પિત્ત શમાવનાર, તૃષા-

હર, સુગંધી હોવાથી કઢી, દાળ, ચટણી વિગેરેમાં બહુ રુચિકર છે. શીતળા થયા હોય ત્યારે, કોથમીરના રસનાં ટીપાં નાખવાથી આંખની દષ્ટિ બગડતી નથી; આંખના દુખાવામાં પણ એ ઉપયોગી છે. માથાના દુખાવા ઉપર કોથમીર વાટીને ચોપડાય છે.

**કોઠરા (કોઠરી):** મીઠા, ઠંડા, કબજાત કરનાર, બારે, કડવા સર્વ પ્રકારના ધાન્યમાં ધણી હલકી જાતનું એ ગણાય છે, અને ગરીબોજ એ વાપરે છે. કફ, પિત્તને શમાવનાર, વીર્યનો નાશ કરનાર છે તેથી અશક્તોએ ખાવા નહિ. ધાને ફાયદો કરે છે.

**કોફી:** ગરમ, કબજાત કરનાર, બારે. પીવાથી તાત્કાલિક અંગમાં ગરમી તથા સ્ફુર્તિ લાવે છે પણ બારે હોવાથી અશક્ત અને મંદાઓ રહેલાંથી પચાવી શકતા નથી. ધણાને એ રાત્રે પીવાથી ઉધ આવતી નથી; તેથી જાગરણ માટે ઉપયોગી, બહુ ગરમ પીવાથી પાચનશક્તિ બગડે છે, અને ધાતુ ઉપર પણ ખરાબ અસર થાય છે. બહુ ગળી પીવાથી મંદાશ્મિવાળાને નુકશાનકર્તા છે. ધણા દિવસ રાખવાથી એની ખુશખો ઉડી જાય છે.

**કોબી (કુબી):** ઠંડી, મધુર, રુચિકર, બારે, જઠરાગ્નિને વધારનાર, ધણી પૌષ્ટિક, કંઠક ગ્રાહી, પાચક. વાયુ, પિત્ત, કફ-બધી પ્રકૃતિવાળાને માફક આવે છે, વીર્ય તથા ધાવણ વધારે છે ને પોષે છે. એમાં બોહ, ફેરફરસ, મેગ્નેશીઆ, કેલ્શ્યમ (ચુનો) રહેલાં હોઈ બહુ હિતકર છે. કાચી કોબી અથવા રહેજ વધારેલી કોબીમાં વીટામીન્સ વગેરે તત્વો વધારે જળવાઈ રહે છે માટે એવી રીતે ખાવી વધુ સારી.

**કોબી ફલાવર:** પચવામાં બહુ હલકું અને સ્વાદિષ્ટ, બોહ તથા ફેરફરસ એમાં સારા પ્રમાણમાં હોઈ તબીબીયત સુધારે છે. શાકવર્ગમાં ઉત્તમ ગણાય. પાંડુરોગ (એનીમીયા)માં બહુ પથ્ય છે.

**કોળું (સાકર કોળું: રાતું અને ભૂરું કોળું):** રહેજ ખાદ્ય,

ક્ષારવાળું, પચવામાં હલકું. બહુ ઠંડું, પુષ્ટિકારક, વીર્યવર્ધક અને પથ્ય છે. વાયુ, પિત્ત, કફ ત્રણેમાં લાભ કરી દસ્ત સાફ લાવે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. સ્ત્રીઓના બોલીવામાં અને ઋતુદોષોમાં ફાયદો કરે છે: ગાંડપણ હોય તેને એનો રસ પવાય છે. શરીર તેમજ મગજની ગરમીમાં લાભ કરે છે. રાતું કોળું: એમાં પણ લગભગ ઉપરના બધા ગુણો છે. બ્રાંતિ (બ્રમ) મટાડે છે. વાયુ, પિત્ત, દાહ મટાડી બોલી સુધારે છે. ગર્ભ-સ્થાનના ઋતુદોષો સુધારે છે. નાક કે છાતીમાંથી બોલી પડતું અટકાવે છે. શીળસ, અળાધ, લુખસ, વિગેરે ચામડીના રોગોમાં કોળાની બનાવટો ફાયદાકારક છે. કોળાનો પાક સૌને પૌષ્ટિક છે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના ઘણા રોગોમાં બહુ હિતકર છે. એનો મુરખ્મો માથાની ગરમી, ચકરી, અનિદ્રા, ગાંડપણમાં લાભ કરે છે ને મગજને શાંત કરે છે. કાચું કોળું અને જૂનાં રીંગણાં કદિ ખાવાં નહિ કારણ એ બહુ તુકસાન કરે છે.

કંઠોળાં (કંકોડાં): ઠંડાં, હલકાં, જઠરાગ્નિને ઉત્તેજનાર, મૂત્રલ. તાવમાં પણ પથ્ય. આંખના રોગોમાં એનું શાક લાભ કરે છે. શળ, કફ, પિત્ત, ગોળો, શ્વાસ, પથરી, અશ્મિ, વાયુ, કોહ, હૃદય, આંખના રોગો એ સૌમાં ફાયદો કરે છે.

ખજૂર: ઠંડું, પચવામાં ભારે, શ્રમહર. બોલી સાફ કરનાર અને પૌષ્ટિક છે. હૃદયને લાભ કરે છે. મંદાગ્નિ કરે છે. શ્વાસ, ક્ષય, શોષ, ત્રિદોષ, ખાટા ઓડકાર, પિત્ત, રક્તપિત્ત, દાહ, કફ, ખાટી ઉલટી-આ બધામાં ફાયદો કરે છે. ખજૂર કૃમિ કરે છે માટે બાળકોને માટે બહુ સાફ નહિ. ઘીમાં તળીને ખાવાથી એના દોષ ઓછા થાય છે. ઉનાળામાં એનું શરબત સાફ. રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ચોળીને ગાળીને પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે. ખજૂર પલાળી, મસળી ગાળીને પાવાથી દાંડનો નિશો ઉતરે છે.

ખસખસ: દસ્ત કબજે કરનાર, વાયુ હરનાર, પૌષ્ટિક, કફ કરનાર,

હઠીમાં વાટી પીવાથી ઝાડા મટે છે. પૌષ્ટિક હોવાથી ઘણા પાકમાં નંખાય છે. એનું તેલ પણ નીકળે છે. એનો ખોળ તાજો હોય તો અહુ મીઠો અને ઢારોને પૌષ્ટિક નીવડે છે.

**ખારેક:** ગરમ, હૃદયને હિતકારક, દુધ સાથે શ્વેવાથી ગરમ પડતી નથી. ઠીંગણાં માણસોની ઉંચાઈ વધારનાર મનાય છે.

**ખીચડી:** દાળભાત છુટાં રાંધેલાં વહેલાં પચે છે, એમને મુકાબલે ખીચડી જરા ભારે ગણાય. એકલા ભાત કરતાં, મગની કે તુવેરની ખીચડી વધુ પૌષ્ટિક: એમાં ઘી સારી રીતે ખાવાથી એનો વાયુકર ગુણ ઓછો થાય છે.

**ખાંડ:** શેરડીના રસમાંથી ખાંડ, સાકર, ગોળ-એ મુખ્ય અનાવટો છે. ખાંડ ઠંડી, યળ અને વીર્ય આપનાર, આંખને લાભકર્તા, પિત્ત મટાડનાર છે. સાકર કફકર્તા હોવાથી કફના રોગોમાં, તાવમાં અને સુવારોગવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે. **ખડી સાકર:** ઠંડી, હલકી, યળ અને વીર્ય વધારનાર, મળ સાફ કરનાર પણ કફ કરનારી, હૃદયને ગુણુ કરનારી, આંખને લાભકર્તા, ઉધરસ તથા તરસ મટાડે છે. દાહ, હરસ, શ્વાસ, ઉલટી, ઝાડા, લોહી તથા પિત્તનો અગાડ, વાયુ-આ અધામાં સાકર પથ્ય છે ને ગુણુ કરે છે. અધાં ગળપણોમાં સાકર ઉત્તમ ને સૌથી ઓછી હાનિકર્તા ગણાય છે. પતાસાં પચવામાં સૌથી હલકાં.

**ગોળ:** એમાં ક્ષારનો ભાગ વિશેષ હોય છે. મેલ પણ હોય છે. નવોગોળ ગરમ, ભારે, સારક, લોહી તથા પિત્તના વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. કફ, શ્વાસ, ઉધરસ, કૃમિ, ચરખી કરે છે. શેરડીના રસમાંથી અનાવ્યા પછી એક વર્ષનો જીનો ગોળ સારો; ત્રણ વર્ષનો જીનો ગોળ વધારે સારો અને ગુણુકર્તા છે. જઠરાગ્નિ સતેજ કરે છે. લોહી-અગાડ, હરસ, પાંડુરોગ, ત્રિદોષ, પિત્ત, ગોળો, ઉધરસ, ક્ષીણતા, શ્વાસમાં એનો યોગ્ય ઉપયોગ ફાયદો કરે છે. હૃદયને લાભકર્તા, હલકો

અને પૌષ્ટિક છે. ઔષધમાં જીનો ગોળજ સારો: કવચિત મધને બદલે પણ વપરાય છે. જીનો ગોળ અને આદુ કફ મટાડે છે; હરડે અને જીના ગોળનો પ્રયોગ પિત્ત મટાડે છે; સુંઠ અને જીનો ગોળ વાયુ મટાડે છે. સારી રીતે ધીની જોડે ખાવાથી એ ગરમ પડતો નથી. કાચ કે કાંટો વાગ્યો હોય ત્યાં ગોળ ગરમ કરી લગાડવો. પણ ગળપણ માત્ર, વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરને નુકશાન કરે છે માટે બહુ મર્યાદામાં એ ખાવું.

**ગરમળ** ગરમાળો (ગરમેલ): અજીર્ણ, કબજિયાત મટાડનાર. મૃદુરેચક, બોહી સુધારનાર: કૃમિનો નાશ કરનાર. સોનામુખીની માફક ગરમાળો રોજ લેવો સારો નથી.

**ગલકાં:** એ તુરીઆંનીજ એક જાત છે, પણ તુરીઆં કરતાં વધારે સારાં, હલકાં, ઠંડાં, કંઠક કફ કરનાર, અમ્લિદીપક, વાયુ અને પિત્ત વિકારમાં ફાયદો કરે છે. દમ, ઉધરસ, કૃમિ અને તાવમાં પણ પથ્ય છે.

**ગંઠાડા** (પીપરીમૂળ): ગરમ, પાચક, જઠરને જગાડનાર, પેટને વાયુ દૂર કરનાર, પિત્ત કરનાર, પેટના રોગો, મંદાગ્નિ, કૃમિ, શ્વાસ, કફ, દમ, ઉધરસ, વગેરે રોગોમાં ફાયદો કરે છે. એની રાખડી તાવ અજીર્ણ, વાયુ મટાડે છે.

**ગાજર:** ગરમ, હલકા, જઠરને જગાડનાર, વીર્ય બગાડનાર. એ દસ્તને રોકે છે, બોહી બગાડે છે, આંખને હાનિ કરે છે અને પિત્ત કરે છે. પણ હરસ, કફ, સંગ્રહણી, વાયુ, દમ, ઝાડા, સોજા, હેડકી શળ, ખરજવું એમાં ફાયદો કરે છે. એનો ઉકાળો કમળામાં હિત કર્તા છે. એમાં બોહનો અંશ છે. એનાં બી ગર્ભપાત કરનારાં છે ઘોડા, માય, બેંસ વગેરે ઢોરોને ખવડાવવાથી એ પુષ્ટ થાય છે ને બહુ દુધ આપે છે.

**ગુલકંઠ:** ઠંડો, દસ્ત સાફ લાવનાર; દાહ તથા પિત્ત શમાવનાર.

એ બોહીને શુદ્ધ કરી, શરીરની ગરમી મટાડે છે; તથા ઓરી, માતા, લુખસ, અળાઈ વિગેરે ચામડીના રોગોમાં ગુણુકારી છે. આંખો તથા હૃદયને હિતકર છે. ગુલાબની કળાઓ સાકર સાથે ચાવી, ઉપર પાણી પીવાથી હલકો રેચ લાગે છે. આ રેચ ઘણો સુખકારક નીવડે છે.

ગુવાર: ઠંડી, ભારે, કફ કરનાર; દસ્તને મદદ કરનાર, વાયડી અને પિત્ત હરનાર. એ જઠરને સતેજ કરે છે. વીર્ય તથા ધાવણુ વધારે છે.

ગુંદાં: ઠંડાં અને ભારે; વાળ વધારનાર. ધા, કોઢ, કફ, પિત્તમાં ક્ષાયદો કરે છે. ચીકણાં હોવાથી બહુ ન ખાવાં. કાચાં ગુંદાં કબજ-આત કરે છે. ગરમીના રોગો ઉપર હિતકર્તા છે.

ગોળ: જુઓ ખાંડ.

ઘઉં: સૌ ધાન્યમાં ઉત્તમ ગુણો ધરાવે છે: તેથી ‘ધાન્યરાજ’ કહેવાય છે. ઠંડા, ભારે, અતિ પૌષ્ટિક, વાયુ તથા પિત્ત મટાડનાર, બળ અને વીર્ય વધારનાર, કફકર્તા અને દસ્ત સાફ લાવનાર. શરીરની કાંતિ વધારનાર. જુના ઘઉં કફનાશક છે. એમાં ગરમી ઉત્પાદક તથા પુષ્ટિ આપનાર તત્વો છે. એ ભાંગેલાં હાડકાં સાંધનાર છે અને ધા રૂઝાવે છે. ઘોળા ઘઉં કરતાં રાતા ઘઉં વધારે પૌષ્ટિક. એમાં ક્ષાર તથા ચરખીનો અંશ ઓછો છે તેથી એની કણુકમાં સ્કેજ મીઠું નંખાય છે; તથા એની બનાવટો માખણુ, ઘી કે મલાઈ જોડે ખાવી, જેથી પૂરતું પોષણ મળે. ઘઉંની બનાવટો જોડે ઘી ગોચ્ય પ્રમાણમાં ખાધાથી એ કોષ જાતના ઉપદ્રવો કરતી નથી. ઘઉંનો મેંદો પચવામાં ભારે તથા દસ્ત કબજ કરનાર છે અને ઘઉંનાં સારાં તત્વો એમાં રહેતાં નથી તેથી ત્યાજ્ય છે. ઘઉંનો પોંક પણ થાય છે. ઘઉંની રાખ પચવામાં હલકી છે: પચવામાં અનુક્રમે નીચે મુજબ વધુ ભારે ગણાય. સૌથી હલકી રાખ પછી ખાખરો, રોટલી, ચોપડાં, પૂરી, શીરો, લાડુ, કંસાર, ગોળપાપડી. ઘઉંની થુલી બહુ પૌષ્ટિક

છે ને અશક્ત માણસોને ખાસ ઉપયોગી છે, તથા કબજાઆત મટાડે છે. ધઉંની પોટીસથી કાઠ પણ પ્રકારનું ગુમકું પાકીને ફુટે છે.

**ધી: આયુર્વે વૃત્તમ્ !** ધી એટલે જ આયુષ્ય ! શરીરની ધાતુઓને પુષ્ટિ આપી શુદ્ધ કરનાર, ઠંડુ, બારે, આંખને હિતકર્તા, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, બુદ્ધિ, વીર્ય, બળ, ક્રાંતિ વધારનાર, દસ્તને મદદ કરનાર, કંઠ સુધારનાર, ગરમી કાઢનાર, બોહી સુધારનાર, ચરબી અને કફ કરનાર; નવા તાવમાં અપથ્ય, મંદાગ્નિવાળાને સાફ નહિ, વાયુકર્તા વસ્તુઓ જોડે ખાવાથી વાયુ દૂર કરે છે, પિત્ત મટાડનાર તથા ઝેર ઉતારનાર છે. ધા, ગુમડાં મટાડે છે; દાઝેલી જગ્યાએ લગાડવાથી શાંતિ આપે છે. ગોળો, શળ, દાહ, બોહીનો ખગાડ, ક્ષીણતા, પાંડુરોગ, ચક્રી, હરસ, સંપ્રહણી, આ બધામાં ફાયદો કરે છે. ઔષધોમાં તાબું ધી ઉત્તમ, બાકી જેમ જીનું તેમ સાફ. ધણું જીનું ધી મલમની મરજ સારે છે, અને યોનિરોગ તથા મસ્તકના ને કાનના રોગોમાં હિતકર્તા છે. બહુ શારીરિક શ્રમ કરનારાઓ માટે ધી બહુ લાભકર્તા છે. માય, ભેંશ વિગેરેના દુધના ગુણોમાં જેટલો ફેર છે તેટલોજ ફેર એમના ધીમાં છે. સૌ ધીમાં ગાયનું શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ક્ષયમાં બકરીના દુધનું ધી ઉત્તમ પરિણામ લાવે છે.

**ચણા:** ઠંડા, હલકા, બળ વધારનાર, ક્રાંતિ આપનાર, વાયડા હોવાથી કબજાઆત કરે છે; તે તળેલા હોય તો ઓછું નુકશાન કરે છે. એમાં ચરબી તથા ચિકાશ બહુ ઓછાં હોય છે. તાવ, કફ, પિત્ત, કોહ, બોહી ખગાડના રોગોમાં ગુણુકર્તા. શેકેલા ચણા શરીરને લાભકર્તા અને પુષ્ટિ આપનાર છે: કફ અને વાયુ હરે છે.

**ચણાની દાળ:** તુવેરની દાળ કરતાં બે મણી વધુ પૌષ્ટિક છે. એની તથા એના બોટની વસ્તુઓ સારી રીતે તળેલી હોય તો એમાંથી વાયડાપણું કમી થાય છે. ચણાની દરેક વસ્તુમાં ધી કે તેલનો સારો

ઉપયોગ કરવો. કોઢવાળો માણસ છ મહિના ફક્ત ચણાની બનાવ-  
ટાજ ખાય તો એનો કોઢ મટે એવી એક માન્યતા છે.

**ચા:** પિત્ત વધારનાર, પાચનશક્તિને બગાડનાર, ઉત્તેજક, એમાં રહેલાં કેરી તત્ત્વોથી કબજાઆત કરનાર, નિદ્રા ઉડાડી દેનાર, અને તેથી પાછળથી હાનિકર્તા; વધુ દુધ સાથે લેવાથી ઓછું નુકશાન કરે છે. એના ગરમ પાણીથી કોઢને તાત્કાલિક દસ્ત ઉતારે છે. પણ પરિ-  
ણામે, લાંબે ગાળે આંતરડાને બહુ નબળાં પાડી, હમેશની કબજાઆત કરે છે. એ બનાવવાની રીત પ્રમાણે ઓછી કે વધુ નુકશાનકર્તા નીવડે છે. પણ હીસ્ટીરીઆ, ઉન્માદ, હૃદયના રોગ તથા જેની નર્વસ સીસ્ટમ નબળી હોય તેવાઓએ ચા તદ્દન તજ દેવી. એકલી ચા પીવા કરતાં, એની સાથે કંઈ ખાવાથી ઓછું નુકશાન કરે છે. એને બદલે લીલી ચા અથવા કુદીનો અને તુલસીની ચા વધુ હિતકર્તા છે.

**ચારોળી:** ઠંડી, સારક, કફકર્તા, ધાતુ વધારનાર, બળ આપનાર પચવામાં બારે, વાત, પિત્ત, તરસ, દાહ, શ્લેહી બગાડ, તાવ, ક્ષયમાં ફાયદો કરે છે. એનું તેલ બદામના તેલ જેવું ઠંડું છે; કફકારક; પિત્ત અને વાયુનો નાશ કરે છે.

**ચીકુ:** ઠંડાં, પૌષ્ટિક, ગરમી મટાડનાર. સાકર સાથે ખાવાથી એ ધાતુપુષ્ટિ કરે છે.

**ચીભડાં:** ઠંડાં, વાયડાં, બારે, કફ-પિત્ત શમાવે છે, કબજાઆત કરે છે. તાવમાં અપચ્ચ. પિત્ત, દાહ, પથરીના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. પાકાં ચીભડાં ગરમ અને પિત્ત કરનાર. તંબાકુના વ્યસનવાળાને હિતકર છે.

**ચોખ્ખા:** ઠંડા, કંઈક વાયુકર્તા-તેથી દસ્ત રોકનાર, શક્તિ આપનાર, મૂત્રલ, પચવામાં હલકા, ત્રિદોષહર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર. સાથે દાળ અને ધી સારી રીતે ખાવાથી એનો વાયુકર્તા દોષ કમી થાય છે.



છુટાં રંગેલાં દાળ અને ચોખા વધુ રહેલામથી પચે છે. એમને મુકાબલે ખીચડી પચવામાં જરા ભારે. સાડી ચોખા સૌથી વિશેષ ગુણકારી; નવા કરતાં જુના ચોખા સારા. મશીનપોલીશ ચોખા-માંથી સત્વ ઘણું બળી જાય છે, પણ હાથના છડેલા ચોખામાં બધાં સત્ત્વો કાયમ રહે છે. ચોખાનું (ભાતનું) ઓસામણ ઠંડુ અને પૌષ્ટિક છે. ચોખાનું ઘોણુ (ઘોવરામણુ) ભાંગતો ઉતાર છે, અને લોહીવા તથા પ્રદર ઉપર અપાય છે.

**ચોળા:** ઠંડા, ભારે, વાયુકરનાર, ધાવણુ વધારનાર, દસ્ત રોકનાર, કફ કરનાર, પિત્તકર. **ચોળામની ભાથ:** જીરો તાંદળજી.

**છાશ:** જીદી જીદી રીતે બનાવેલી છાશમાં જીદા જીદા ગુણદોષો છે, પણ સારા દહીંમાંથી કરેલી છાશજ ગુણકારી. દહીં દોષવાળું હોય તો છાશ પણ હાનિ કરે છે. ચોથા ભાગનું પાણી નાખી વલોવેલું દહીં (તક) દસ્ત રોકે છે, પિત્ત કરતું નથી, કફ તોડે છે: એનું નિયમિત સેવન બહુ ગુણકારી છે. દેવાને જેમ અમૃત, તેમ માનવીને તક અમૃત સમાન ગણાય છે. વલોવીને જેમાંથી માખણ કાઢી લીધું હોય અથવા જેમાં પાણી વધારે નાખ્યું હોય તેવી છાશ (છછિકા) ઠંડી, હલકી, થાક-પિત્ત-તરસ-વાયુ મટાડનારી, પણ કંઈક કફ કરવાવાળી છે. એમાં મીઠું નાખી લેવાથી કફ નથી કરતી અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. પાણી નાખ્યા વગર ફક્ત વલોવેલું તરવાળું દહીં (ધોળ), સાકર સાથે ખાવાથી કેરીના રસ જેવો ફાયદો કરે છે, ઉષ્ણ અને ત્રિદોષનાશક છે. ઝાડા અને હરસમાં પથ્ય છે. તર કાઢી લઈ, પાણી નાખ્યા વગર વલોવેલું દહીં (મથિત) કફ, વાયુ, પિત્ત ત્રણેનો નાશ કરે છે. વાયુપ્રકૃતિવાળાઓએ ખાટી છાશમાં સિંધાલુણુ નાખી લેવી. મીઠી સાકરવાળી છાશ પિત્ત મટાડે છે પણ ખાટી છાશ પિત્ત વધારે છે. શિયાળામાં, મંદાગ્નિમાં, હરસમાં છાશ ફાયદો કરે છે. સંત્રહણી તથા હરસ જેવા ઘણા રોગોમાં દહીંછાશના પ્રયોગો

બરોબર કર્યા હોય તો ઉત્તમ પરિણામ લાવે છે. કંઠ જખમ થયો હોય, શરીર અશક્ત અને દુર્બળ હોય, સોજો ચઢ્યો હોય ત્યારે, અટકાવના દિવસોમાં, ક્ષયમાં, ચકરીમાં, કફમાં, સંધિવામાં છાશ ન લેવી.

**જવ:** ઠંડા, ભારે, કંઠક વાયુકર્તા, દસ્તને મદદ કરનાર, ઘઉં કરતાં હલકા. કફપિત્ત મટાડનાર, કંઠ સુધારનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, ચરબી ઓછી કરનાર, બહુ પિસાબ થતો હોય તો તે રોકનાર. કંઠ તથા ચામડીના રોગો, ઉધરસ, શ્વાસ, ડાંચેબીટીસ, જખમ, પિત્ત, કફ, સળેખમ—આ બધામાં પથ્ય હોઈ ગુણુ કરે છે. શેકેલા જવની કાશી પણ થાય છે. જવ અતિ નીરસ છે. બળદ, હાથી, ઘોડા વિગેરે જનવરોના ઉપયોગમાં આવે છે. જવનું પાણી પણ કેટલાક રોગોમાં હિતકર છે.

**જમફળ (જમફળ):** ઠંડાં, ભારે, કફ અને વાયુ કરનાર, વીર્ય વધારનાર અને ત્રિદોષહર. બહુ ખાધાથી તાવ આવે છે. ગાંડ-પણુના રોગમાં ફાયદો કરે છે. કાચાં અને ખાટાં હોય તો કફ, વાયુ, પિત્ત કરે છે, ને ઉધરસ, તાવ, શરદી વિગેરે ઉપદ્રવો કરે છે. ભાંગેનો નિશો ચઢ્યો હોય તો જમફળ ખાવાં અથવા એનાં પાંદડાંનો રસ પાવો.

**જયફળ:** જો ચીકણાંને ભારે હોય તો તે ઉત્તમ; હલકાં, પોલાં ને ખરડ હોય તો કનિષ્ઠ. હલકાં, ગરમ, દસ્ત રોકનાર અને કબજ કરનાર, વાયુ દૂર કરનાર, માદક—એ અર્ધું ખાવાથી કફ ચઢે છે, એની પોણા તોલાની બૂકી આપવાથી બ્રમ થાય અને બેશુદ્ધિ આવે. સ્વર (કંઠ) માટે હિતકર. દુર્ગંધ શમાવનાર, માથાના દુખાવામાં એ ઘસીને ચોપ-ડવાથી આરામ થાય છે. એનું તેલ દાંતનો દુખાવો મટાડે છે. ઉંધ ન આવતી હોય તો જયફળ ઘીમાં ઘસી આંખો ઉપર લેપ કરવો. જીવાનીના ખીલ થયા હોય તો જયફળ દુધમાં ઘસી ચોપડવું. કંઠ-

રોગ, કફ, વાયુ, ઉધરસ, કૃમિ, ઉલટી, દમ, સળેખમ, હૃદયના રોગોમાં ફાયદો કરે છે.

**જાવંત્રી:** હલકી, ગરમ, તીખી-કડવી, ઉત્તેજક, મુખને સ્વચ્છ કરનાર, બોહીનો અગાડ, કફ, મોળ, મંદાગ્નિ, વાયુ, અશ્મિ, દમ, ઉધરસ, કૃમિ મટાડે છે. કૌંબેરામાં એનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી લાવે છે. મંધિવામાં એનું તેલ ઉપયોગી છે.

**જાર (જુવાર):** મીઠી, ઠંડી, હલકી, પૌષ્ટિક, અળ આપનાર, કંઈક દસ્ત રોકનાર, વાયુ કરનાર-પણ ટેવ પડવાથી માફક આવે છે. હરસ, અશ્મિ, કફ, પિત્ત, બોહીના અગાડમાં ફાયદો કરે છે. એમાં આજરી જેટલાં પોષક અને ચરબીનાં તત્ત્વો છે. જુવારનો પોંક પણ મીઠો અને પૌષ્ટિક છે: ગામડાના બોઢાનો તો એ મેવો ગણાય છે.

**જાંબુ:** ઠંડાં, ભારે, દસ્ત કચળ કરનાર, મૂત્રલ, બહુ ખાવાથી પણ પણ દોષ કરતાં નથી ને શરીરને લાભ કરે છે. કફ પિત્તને શમાવે છે, ડાચેબીટીસમાં હિતકર્તા, ઝાડા તથા સંઘ્રહણીમાં ફાયદો કરે છે. બહુ સોપારી ખાનારે જાંબુ પણ ખાવાં જેથી એના દોષ દબાય. એના ઠળાઆ તથા પાનનો રસ, પિત્તના કે બોહીના ઝાડામાં અને ઉલટીમાં અને ડાચેબીટીસમાં ઉપયોગી છે. એનો સરકો પેટનો ગોળો, ઝાડા, કૌંબેરા, લીવર અને પેટના રોગ, પ્લેગમાં ઉપયોગી છે. જેમ એ વધારે ખાટો થાય તેમ તેમ એ વધુ ગુણુકારી. જાંબુની સોટીનું દાતણુ આવળ જેવો ગુણુ કરે છે.

**જીરું:** સફેદજીરું, શાહજીરું, કાળુંજીરું, વિલાયતી જીરું—આ બધાંના ગુણુ લગભગ સરખા છે. અને મસાલા તરીકે તથા દવા તરીકે પણ વપરાય છે. ઠંડું, શ્મિ કરનાર, વાયુ હરનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, ધાવણુ વધારનાર, શરીરની ગરમી ઠાઢવા માટે ઉત્તમ, આંખને ફાયદો કરનાર. ઝીણોતાવ, ઝદર, ટાઢીઓતાવ, હેડકી, શળ, અજીર્ણ, ઉલટી,

ક્ષય, કોહ, બોહીબગાડ, પિત્ત આ બધાંમાં ક્ષયદો કરે છે. એનો પાક પ્રદર, પ્રમેહ, પથરી, જીર્ણવર, હરસ, સળેખમ, રક્તપિત્તમાં ગુણકર્તા છે.

**જેઠીમધ:** ઠંડું, પૌષ્ટિક, કફ મટાડનાર, સ્વર (કંઠ)ને ક્ષયદો કરનાર તેમજ આંખો અને વાળને લાભકર્તા છે. ગર્ભપાતમાં એનો પ્રયોગ થાય છે. પિત્ત, રક્તપિત્ત, ઉલટી, સોજ, બોહીબગાડ, જખમ, હેડકી-માં ગુણકર્તા. એનું ચૂર્ણ મધમાં આપવાથી ઉધરસ મટે છે. એને ઉકાળી કાગળા કરવાથી મુખની ગરમી મટે છે.

**ટમેટાં:** (કાચાં ટમેટાં, પાકાં ટમેટાં) પાચક, બોહી વધારનાર, દસ્તને મદદકર્તા હોઈ સૌને માફક આવે છે. એમાં બોહ, કેલ્શ્યમ (ચુનો) અને બીજાં શરીરને ઉપયોગી તત્ત્વો છે. એમાં એ, બી, સી, ત્રણે વીટામીનો છે.

**ટીંડોરાં:** ( ગીબોડાં ) ઠંડાં, ભારે, ધાવણુ વધારનાર, વાયડાં હોઇ કમજીઆત કરે છે; બુદ્ધિને બગાડનાર ગણાય છે, પિત્ત, સોજ, ખાંસીમાં ક્ષયદો કરે છે.

**તજ:** ગરમ, વાયુ હરનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, અજીર્ણ મટાડી ભુખ લગાડનાર, કંઠ સુધારનાર, પિત્ત કરનાર. અજીર્ણ, ઉલટી, મોળ, કફની ખાંસી, આફરો, હૃદયના રોગ, હરસ, કૃમિમાં ઉપયોગી છે. એનું તેલ ( અર્ક ) ઉત્તેજક હોઇ પેટની ચુંક મટાડે છે, અને શરદીનું માથું દુખતું હોય તો એના ઉપર લગાડવાથી મટે છે. એ બહુ તેજ હોવાથી આંખે અડકાડવું નહિ. દાંતનાં ઘણાં મંજનોમાં તજ એક કે બીજા રૂપમાં વપરાય છે.

**તમાકુ:** ગરમ; કફ અને પિત્ત કરનાર ને કેફ ચઢાવનાર છે. આંખનું તેજ ઓછું કરે છે. જંતુઓને મારનાર. રોજનો ઉપયોગ દાંતને હાનિકર્તા છે. સ્નાયુઓને શિથિલ કરનાર. એના પાણીથી જૂનો નાશ

થાય છે. એની ટેવ પડવાથી તાત્કાલિક સ્પૃતિ આવે છે પણ એ લાંબે કાળે શરીર ઉપર બહુ ખરાબ અસર કરે છે. દાંતના રોગોમાં એ વપરાય છે. હાલતા દાંત મજબુત કરે છે તથા એનું કળતર નરમ પાડે છે.

**તલ:** ઘોળા તલ કરતાં કાળા તલ વધારે ગુણકારી છે. ભારે, પુષ્ટિ આપનાર અને દરતને મદદ કરનાર, ધાવણુ વધારનાર, પિત્તલ, મૂત્રલ, સ્ત્રીઓના ઋતુદોષમાં કાળા તલનો કાઢો વગેરે પ્રયોગ તદ્દન નિર્ભય રીતે કરી શકાય. તેથી ફાયદો થાય છે. કફકારક, દાંતને લાભકર્તા. માખણ સાથે ખાવાથી લોહી અટકે છે. એની પોટીસ મૂકવાથી જખમ રૂઝાય છે. એનું તેલ ખાવામાં સૌથી ઉત્તમ છે, ઉપરાંત બીજી અનેક રીતે ઉપયોગી છે. ચામડીની લુપ્પસ, ચેળ વગેરે ઉપદ્રવોમાં એ ધસવાથી ફાયદો કરે છે ને ચામડી સુંવાળી થાય છે. એ ઑલીવ ઑઇલ જેવા ગુણુ ધરાવે છે. એનો ખોળ દોરોને પુષ્ટિ આપે છે.

**તાંદળજી:** (ચોળાઈની ભાજી) ઠંડી, હલકી, કબજીઆત મટાડનાર, પાચક સર્વ રીતે પથ્ય, મૂત્રલ, વાયુ, કફ, પિત્ત, અને લોહીનો અગાડ મટાડે છે. કોઢ, ચેળ, શીળસ, દાહ વગેરે ચામડીનાં દરદો, ચરબી રક્તપિત્ત, ખાંસી, તાવ, પેટના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. તાંદળજીનું શાક તથા ઉકાળો લેવાથી શરીરની ગરમી તથા ઝેર ઉતરી જાય છે.

**તુરીઆં:** ( ઘીસોડાં ) ઠંડાં, હલકાં, વાયુ તથા કફ કરનાર, બળ આપનાર, બહુ ખાવાથી મરડો થાય છે. શ્વાસ, પિત્ત, તાવ, કૃમિ ખાંસી, દમ, ઉધરસમાં ફાયદો કરે છે.

**તુલસી:** કાળા તુલસી ગુણુમાં ઘોળા કરતાં ચઢીઆતી છે. ગરમ જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, અપૂર્વ ગુણોથી ભરેલી, રોગ હરનાર, હલકી લોહી સુધારનાર, તાવ, ઉધરસ, ઉલટી, શ્વાસ, કૃમિ, તાવ, કોઢ આ બધામાં હિતકર્તા. એનાં પાંદડાંની ચા તાવ, અરુચિ, સુસ્તી

વાયુ તથા પિત્ત મટાડે છે, ને પુષ્ટિ આપે છે. ચાલુ ચા કરતાં હળ્લર દરબ્બે ક્ષાયદાકારક છે. એનો રસ ઝેરનો ઉતાર છે. દરાબ ઉપર તુલસીનાં પાન અથવા રસ ચોળવાથી મટે છે. એ ઘેર ઘેર આંગણુમાં સ્હેલાઇથી ઉગાડી શકાય, એમ કરવાથી હવા શુદ્ધ થાય છે, ને મચ્છરો થતા નથી; મેક્ષેરીઆનો એ ઉત્તમ અટકાવ છે. મેક્ષેરીઆના ઉપાય તરીકે એનાં પાન મરીમાં ખાવાથી અથવા એનો રસ મરીની ભુકી સાથે પીવાથી બહુજ સારી અસર થાય છે.

**તુવેરની દાળ:** ઠંડી, ભારે, કદ્ધ અને પિત્ત મારનાર, કંઠક વાયુ કર્તા, દસ્ત રોકનાર, ચામડીની કાંતિ સુધારનાર, પથ્થકર, બળ આપનાર. સુરતી તુવેરની દાળ ઉત્તમ છે. એમાં પૌષ્ટિક તત્વ ચણુ કરતાં અડધું છે. એમાં સારી રીતે ધીનો ઉપયોગ કરવાથી એ વાયુ કરતી નથી. એનું એસામણુ તાવ પછીની અશક્તિમાં બહુ પથ્થ છે.

**તેલ:** તલનું તેલ નિત્ય ઉપયોગમાં આવે છે. પૌષ્ટિક, વાયુ મટાડનાર, જઠરાગ્નિને મદદ કરનાર. એ કૃમિનો નાશ કરે છે. કાનના કે માથાના શળમાં ઉપયોગી. શરીરે ચોપડવાથી ચામડી સુધારી, શરીરને હલકું કરી મજબુત કરે છે ને વાળ તથા આંખને ક્ષાયદો કરે છે; શરીરના ભાગેલા તુટેલા, ધવાયેલા કે બળેલા ભાગોને હિતકર્તા છે. એનો બહુ ઉપયોગ કરવાથી સાંધાઓને શિથિલ કરે છે માટે અતિ ઉપયોગ ન કરવો. સરસવનું તેલ વધુ ગરમ હોઇ ઠંડી રૂતમાં કે ઠંડી પ્રકૃતિવાળાને સાંઝે, પણ તાપમાં કે ગરમ પ્રકૃતિવાળાને માટે સાંઝે નહિ. મમ્બળાનું તેલ ઠાઠવાર તલના તેલને બદલે ખાવામાં કે ચોપડવામાં વપરાય છે પણ એમાં તલના તેલ જેવો ગુણ નથી.

**દહીં:** ગરમ, ભારે, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, દસ્તને રોકનાર, પિત્ત, કદ્ધ, શરદી, ચરબી કરનાર: પણ વાયુને હરનાર: બોલી સુધારનાર, પૌષ્ટિક, ગરમ કરેલા અને મલાઈ સાથેના દુધમાંથી કરેલું

દહીં બહુ સાંડે અને હિતકર્તા છે. મલાષ કાઢી લીધેલું દહીં વાયુ અને કબજાઆત કરે છે. સંગ્રહણી તથા જાડામાં એ ઉપયોગી છે. તાવમાં નુકશાન કરે છે. ખાટું દહીં કફપિત્ત, વધારી, બોહી બગાડે છે. સાકર સાથે મેળવીને ખાવાથી તરસ, બોહીનો બગાડ તથા પિત્ત અને દાહ મટાડે છે. ગોળ અને દહીં ભારે પણ વાયુ મટાડનાર ને પાષ્ટિક છે. ધીની સાથે દહીં ખાવાથી પૌષ્ટિક અને વાયુ હરનાર છે. રાત્રે દહીં ખાવું બહુ સાંડે નહિ. બિનું દહીં ઝેર જેવું છે.

**દાડમ:** (અનાર) હલકું, અગ્નિદીપક, બળયુક્તિ વધારનાર, બોહી સુધારનાર તથા વધારનાર, ખટમધુરું, ગરમ, કંઠક કબજાઆત કરનાર, શરીરને હિતકારક, તરસ મટાડનાર, પિત્ત હરનાર; કફ, જાડા, તાવ, ઉધરસ, ગરમી, કૃમિ, ઉલટી, દાહ, સંગ્રહણી, કંઠરોગ-આ રોગોમાં ફાયદો કરે છે. દાડમ રોગીઓને પણ પથ્ય છે. દાડમનું શરબત બનાળામાં હિતકર્તા છે. એનો રસ પિત્ત શમાવે છે; આંખોમાં નાખવાથી આંખની ગરમી શમે છે. મસ્કતી દાડમ સૌથી મીઠાં હોય છે. ખાટાં દાડમ પિત્ત કરે છે પણ વાયુ હરે છે. દાડમની છાલ ખાવાથી ઉધરસ મટે છે; અને એ ઘસીને પાવાથી જાડા મટે છે. દાડમનું ચૂર્ણ ખાવાથી અરૂચિ મટે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ખાંસી અને તાવ મટે છે. દાડમપાકના ઉપયોગથી જાડા, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, અરૂચિ તથા શૂળ મટે છે.

**દ્રાક્ષ:** કાળીદ્રાક્ષ ઠંડી, બોહીમાંસ વધારનાર. દરત તથા પેસાચ સાફ લાવે છે. આંખને ફાયદો કરે છે; પિત્ત શમાવનાર, કંઠ સુધારનાર, તરસ, દાહ, શ્વાસ, ક્ષય, પિત્ત, સોજા, ખાંસી, દારૂના રોગો, તાવમાં હિતકર્તા. **લીલીદ્રાક્ષ** કંઠક કફકારક છે તેથી એ થોડા સિંધાલુણ સાથે ખાવી. ભારે, ગરમ, દીપન, વાયુનાશક. પાકી સુકવેલી દ્રાક્ષ બળ અને પુષ્ટિ આપનાર છે. દ્રાક્ષારસ મંદાગ્નિ મટાડે છે ને અરૂચિ દૂર કરી, ખોરાક પચાવે છે. દ્રાક્ષાસવ ખાંસી,

મંદામ્નિ, સંઘ્રહણી, હરસ, તાવ, કૌભેરા, વગેરે રોગોમાં હિતકર્તા છે. ખાટી દ્રાક્ષ ખાવી સારી નથી.

**દુધ:** ઠંડુ, પિત્ત હરનાર, દસ્ત સાફ લાવનાર, બળ, બુદ્ધિ, વીર્ય અને કાંતિ વધારનાર, પૌષ્ટિક, તૃપ્તિકારક, રસાયન, એક સંપૂર્ણ ખોરાક તરીકે ઉત્તમ, બાગેલાં હાડકાં સાંધવામાં એ મદદ કરે છે. ત્રીણે તાવ, હરસ, મનની નબળાઇ, પાંડુરોગ, છાતીના રોગો, શળ, જખમ, ઉધરસ, વાઇ, હૃદયનારોગ, ક્ષય, જળોદર, વગેરેમાં દુધ પથ્ય અને હિતકર્તા છે. દુધની જોડે ખાટી વસ્તુ કદિ ખાવી નહિ. ઉપરના સામાન્ય ગુણો ઉપરાંત, નીચે મુજબ ગુદા ગુદા દુધના ગુણો છે. **ગાયનું દુધ:** પચવામાં હલકું, કબજાઆત મટાડનાર, અને સૌ પ્રકૃતિને પથ્ય હોઇ સૌ જાતનાં દુધમાં શ્રેષ્ઠ છે. **ભેંસનું દુધ:** ગાયના દુધ કરતાં વધુ મીઠું, ઘટ્ટ, ભારે. માંદગીમાં, નબળા પાચનશક્તિમાં તથા આળસને ભેંસના કરતાં ગાયનું દુધ વધારે પથ્ય છે. **બકરીનું દુધ:** હલકું છે અને ગરમી, ઝાડા, ઉધરસ, તાવ અને ખાસ કરીને ક્ષયરોગવાળાને વધુ ફાયદો કરે છે. કાચા દુધ કરતાં, ગરમ કરેલું દુધ વધારે સાફ : ઊનું દુધ કફ તથા વાયુ મટાડે છે: પશુ પિત્તપ્રકૃતિવાળાને માટે ગરમ કરીને ઠારેલું દુધ વધુ પથ્ય. માંદા માણસને અડધું દુધ અડધું પાણી—એમ ઉકાળીને પછી અપાય તો વહેલું પચે છે. કઢેલું દુધ પચવામાં ભારે. સવારના દુધ કરતાં સાંજનું દુધ વધુ હલકું હોય છે. ફાટી ગયેલું કે વાસી દુધ નુકસાન કરતી હોઈ કદિ ન વાપરવું. આંબલી, મૂળા, મગ, ગોળ, અને બહુ પ્રમાણમાં શાક, આટલી વસ્તુઓ દુધની જોડે ખાવાથી નુકસાન કરે છે.

**દુધી:** ઠંડી, હલકી, બળ વધારનાર, કફ કરનાર, અર્ભપોષક, પિત્ત શમાવનાર, દસ્ત બાંધનાર, કંધક વાયુ કરનાર. એનો હલવો તથા પાક ઉનાળામાં વધુ લાભ કરે છે ને મગજને પુષ્ટિ આપે છે.



સંગ્રહણી, હરસમાં પથ્થ. માંદગીમાં પણ દુધી હિતકર્તા છે. એના બીનો મગજ માથાની ગરમી મટાડે છે.

**ધાણા:** પિત્ત શમાવનાર, જઠરને સતેજ કરનાર, ઉલટી, તરસમાં ઉપયોગી. ધાણાની દાળ મુખવાસ તરીકે જમ્યા પછી વપરાય છે. પિત્તના તાવમાં ધાણા તથા દ્રાક્ષનું પાણી હિતકર્તા છે.

**ધાણાજીરૂ:** સર્વ પ્રકૃતિને અનુકૂલ આ સાદો મસાલો રસોઇમાં પ્રમાણસર વાપરવો હિતકર્તા છે.

**નાગરવેલ: (પાન)** જમ્યા પછીજ મુખવાસ તરીકે સાફ; બળ તથા ક્રાંતિ આપનાર, મુખ શુદ્ધિ કરનાર, ઉદ્દીપક, ચાવવાથી પાચક રસ ઉપજે છે તે ખોરાક પચાવે છે. વૈદક દષ્ટિએ હિતકર્તા; પણ બહુ ખાવાથી મોંના રોગ કરી, ખાસ કરી દાંતને નુકસાન કરે છે, પિત્ત કરે છે, અને લાંબે વખતે નબળાઇ લાવી આંખોને પણ ગેરલાભ કરે છે. ગર્ભિણી તથા બાળકને પાન બહુ સારાં નહિ.

**નારંગી ( સત્રાં ):** ઠંડાં, જઠરાગ્નિને ઉત્તેજનાર, પૌષ્ટિક, કૃમિ-કારક, પાચનક્રિયામાં મદદ કરનાર, દસ્ત લાવનાર, હૃદયને હિતકર્તા. ઉધરસ, કફ, પિત્ત, વાયુ, મુખનો શોષ, અરચિ-આ બધામાં ગુણુકારી. એની ખટાશમાં આંબલીના જેવા અવગુણુ નથી. નારંગી ચુસવાથી દાંતમાંથી પડતું લોહી અટકે છે. ખાટી નારંગી નુકસાનકર્તા. એની છાલનું તેલ સુગંધી છે ને દવા તરીકે વપરાય છે. એનું શરબત ઠંડુ ને ઉનાળામાં ઉપયોગી છે.

**નાસપતી:** સફરજન જેવાંજ પણ પચવામાં વધારે હલકાં; તાવમાં પણ હિતકર્તા, મૂત્ર સાફ લાવનાર.

**નાળીએર:** ઠંડાં; બળ, લોહી માંસ વધારી, સૌંદર્ય આપનાર, પૌષ્ટિક, વાળને હિતકર્તા, પચવામાં જરા ભારે, કફ કરનાર, પિત્તહર, લોહી સુધારનાર, એનું પાણી ગરમી તથા હૃદયના ધબકારાને શાંત

કરે છે. એનું તેલ ઠંડુ છે ને કોડલીવર ઓઘલને બદલે પણ વપરાય છે; માથા માટે તથા અનેક રોગોમાં એ વપરાય છે.

**પપનસ:** ઠંડાં અને ભારે, અશ્નિ, શ્વાસ, ખાંસી, હેડકી, રક્ત-પિત્તમાં હિતકર્તા.

**પરવળ:** ગરમ, હલકાં, પાચક, બળ વધારનાર, ઘીમાં ખાવાથી પૌષ્ટિક, સર્વ પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂળ, જઠરાગ્નિને સતેજ કરનાર. ખાંસી, તાવ, કૃમિ, લોહીબમાડ, ત્રિદોષ, આ બધામાં હિતકર્તા. સૌ શાકમાં પરવળ ઉત્તમ અને પથ્ય ગણાય છે.

**પાન:** જુઓ નામરવેલ.

**પાપડી:** ઠંડી, વાયડી, ભારે, કફકારક, બળ આપનાર. વાલોળમાં પણ એવાજ ગુણ છે.

**પાલખની ભાજ:** (Spinach) ઠંડી, દરત સાફ લાવનાર, બહુ રહેલાબથી પચે તેવી, પથ્ય, એમાં લોહ તથા વાઈટમીન્સ પુષ્કળ છે. પાંડુરોગમાં બહુ હિતકર્તા. ગાઉટ તથા અજીર્ણ અને બંધકોષવાળાને અતિ ફાયદો કરનાર.

**પિસ્તાં:** ગરમ, ભારે, કફ અને વાયુ હરનાર; મગજને તર કરનાર, શરીરને બળ અને પુષ્ટિ આપનાર, લોહી સ્વચ્છ કરનાર, પિત્તકર. ક્ષય, ક્ષીણતા, અને ત્રિદોષમાં ફાયદો કરે છે. એનું તેલ માથે ચોળવાથી પિત્ત શમે છે.

**પીચ:** ભારે અને તૃપ્તિકારક.

**પીપર:** (લીંડી પીપર) ગરમ, જઠરાગ્નિને ઉત્તેજનાર, વાયુ તથા પિત્ત હરનાર, મંદાગ્નિ દૂર કરનાર, ગરમ દુધમાં પીધાથી ધાવણુ વધે છે. મધમાં ચાટવાથી કફ, ચરબી, શ્વાસ અને પાંડુરોગમાં લાભ કરે છે. ઉધરસ, દમ, કફ, હરસ, તાવ, કોઢ, બરોળ, કૃમિ, કમળો આ બધામાં ફાયદો કરે છે. એનો પાક પણ થાય છે. ઉપરાંત અનેક

રોગોમાં એના જુદા જુદા પ્રયોગો હિતકર્તા છે. બહુ લાંબા વખત સુધી ચાલુ ખાવી નહિ.

**પીપરીમુળ:** જુઓ ગંઠોડા.

**પોપૈયું:** ગરમ, પિત્તનાશક, ખોરાક પચાવનાર. મંદાગ્નિ, અંધક્રોધ, અરચિ, અરલ, હરસમાં બહુજ ફાયદો કરે છે.

**પંડોળાં:** ઠંડાં, હલકાં, બળ આપનાર, વાયુ અને પિત્ત દૂર કરનાર, દીપન, પાચન, એનું શાક બહુ નિરોગી અને પથ્ય છે, વધારે ખવાય તોપણ હાનિ કરતું નથી. તાવમાં પણ અપાય છે. એનાં પાંદડાં પિત્તશામક, વેલો કફનાશક અને મૂળ રેચક છે.

**ફટકડી:** જુઓ ઍલમ.

**ફણસ:** પાકાં હોય તો ઠંડાં, પિત્ત તથા વાયુ દૂરનાર, વીર્ય-માંસ વધારી પુષ્ટિ આપનાર, કફ કરનાર, પચવામાં ભારે; રક્તપિત્ત, જખમ, વાયુ એ બધામાં ફાયદો કરે છે. ફણસ ખાધાથી અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપર કોપરૂં ખાવાથી એ મટે છે.

**ફણસી:** એમાં વીટામીન્સ તથા ક્ષારો છે તેથી શાક વર્ગમાં પથ્ય છે.

**ફાલસાં:** (પાકાં) હલકાં, ઠંડાં, પિત્ત શમાવનાર, તૃપ્તિકારક, તૃષા, દાહ, બોહીબગાડ અને બધી જાતના પ્રમેહમાં ફાયદો કરે છે. એ બીજાં સાથે ખાવાં. ઉનાળામાં એનું શરબત સાંઝું.

**કુદીનો:** ગરમ, દીપન-પાચન, અજીર્ણનાશક, રચિ ઉત્પન્ન કરનાર, ગ્રાહી, એનો મુખ્ય ઉપયોગ ચટણીમાં અને ચામાં થાય છે; અને એ કફ, ઉધરસ, મંદાગ્નિ, સંગ્રહણી, તાવ, કૃમિ, વાયુ, પથરી આ બધામાં ફાયદો કરે છે. એની વાસ સરસ આવે છે. એ તુલસીની એક જાત છે, એમ કહી શકાય. કુદીનો તથા તુલસીનો કવાથ અથવા ચા તાવમાં ફાયદો કરે છે. કુદીનો અને આદુ બન્નેનો રસ સિંધાલુણ સાથે બેવાથી તાવ તથા પેટની ચુંક મટે છે. એને આર્ક

સાકર સાથે લેવાથી હડીલું અજીર્ણ મટે છે. દરાજ ઉપર એનો રસ ચોપડવાથી એ મટે છે. એનો રસ વાયુ, કૃમિ, ઉધરસ, ઝાડા, વીંછીના ઝેર ઉપર અહુ સારી અસર કરે છે.

**બટાટા:** ( બટાકા-પપેટા ) ઠંડા, પચવામાં ભારે, કફ અને વાયુ કરનાર, પૌષ્ટિક, દરતને રોકનાર, બળ, વીર્ય અને ધાવણુ વધારનાર, રક્તપિત્ત (Scurvy)માં પથ્ય. એ વાયડા છે પણ સારી રીતે ઘીમાં તળીને ખાવાથી એનો એ દોષ મટે છે. બાળકોનું હાડ વધારવામાં ઉપયોગી. એની છાલમાં ક્ષાર રહેલો છે તેથી છાલ સાથે ખાવાથી વધુ સારા અને તેથી કબજામાં પણ થતી નથી. તળેલા કરતાં બાફેલા બટાકા પચવામાં હલકા છે. માંદગીમાં બટાકા અપથ્ય છે.

**બદામ:** ગરમ, ભારે, કફ અને પિત્ત મટાડનાર, કફ કરનાર, વાયુના દોષ હરનાર, અતિ પૌષ્ટિક, આંખનું તેજ વધારનાર, રક્ત-પિત્તમાં અપથ્ય, એ મગજને તર કરે છે, ને યુક્તિસર વાપરી હોય તો ક્ષીણતા મટાડે છે. પણ બહુજ ચાવીને એક રસ કરીને ખાધી હોય તોજ ગુણુ કરે છે. એનું તેલ વાયુ ઉપર ચોળાય છે. પૌષ્ટિક હોઇ, ક્ષયમાં છાતીએ ચોળવાથી તથા ખાવાથી લાભ કરે છે. કાંડલીવર ઑઈલ જેવા એમાં ગુણુ છે. આંખે ઝાંખ પડે ત્યારે બદામ અને ઘીસાકરનો આથો કરી ખાવો. એનો પાક તાવ પછીની અશક્તિમાં, શિયાળામાં અને પૌષ્ટિક ગુણુ માટે પ્રખ્યાત છે. કડવી બદામ ઝેર જેવી છે.

**બાજરી:** ગરમ, પચવામાં હલકી, વાયુકર્તા, અગ્નિદીપક, વીર્ય બગાડનાર. હૃદયને હિતકર્તા; પિત્ત કોપાવનાર હોઇ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ બહુ ન ખાવી. એમાં પોષકતત્વો ઘઉંના જેટલાં, અને ચરબીનાં તત્વો ઘઉં કરતાં વધુ છે. એ ખાવાની લાંબા વખતની ટેવ હોય તો એ માફક આવી જાય છે. સંગ્રહણી તથા મંદ પાચનશક્તિવાળાને

માટે બહુ સારી. એનો પોંક પણ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. મારવાડ અને કચ્છની બાજરી ઉત્તમ, પૌષ્ટિક અને મીઠી હોય છે.

**બાવળ:** એનો ગુંદર પૌષ્ટિક હોય, ઘણા ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઝાડામાં એની છાલનો રસ દહીમાં ખવાય છે. લીલા બાવળનું દાંતણુ ઉત્તમ છે; એની છાલ સારી રીતે ચાવવાથી દાંત મજબુત થાય છે. મ્હોનાં ચાંદાં પણ મટાડે છે. એના ફળનું અથાણું આંખને હિતકર્તા છે.

**બીલી:** (બીલાં) એનાં કાચાં ફળ દરત કબજ કરે છે. એનો મુરખ્ખો ઝાડા બંધ કરવા અપાય છે; જુના ઝાડાના રોગમાં અને મરડામાં બહુ ઉપયોગી છે. પાકાં ફળ દરતને કબજ કરે છે, બારે હોષ મંદામિ કરે છે ને વાયુકારક છે. એનું શરબત ઠંડું છે.

**બેર:** સુકાં બેર પિત્ત કરનાર પણ કફ અને વાયુ હરનાર છે. મીઠાં બેર ગરમ છે ને વાયુ અને પિત્તના દોષ મટાડે છે; પણ કફ કરે છે. બેર તાવ ને ઉધરસ કરનાર હોવાથી રોગીઓએ કે અશક્તોએ ખાવાં નહિ. ખાટાં બેર બહુ નુકશાનકર્તા છે. દહીં ને બેર સાથે ન ખાવાં. બેર ખાઇને ઉપર તરત પાણી ન પીવું.

**ભાંગ:** ગરમ, દરત કબજ કરનાર, વાયુ અને કફ હરનાર, પરમ દીપન, માદક, કેફ ચઢાવનાર, લુપ્ત લગાડનાર, દવા તરીકે એ બહુ થોડા પ્રમાણમાં લેવી. વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી બહુ નુકશાન કરે છે. એનું વ્યસન અનિષ્ટ છે. કફ અને વાયુના રોગીઓએ કદી લેવી નહિ.

**ભીંડા:** ઠંડા, પૌષ્ટિક, કફ કરનાર, ચીકણા હોવાથી દરતને મદદ કરે છે; વીર્ય વધારનાર, વાયુ તથા પિત્તના દોષો ઉપર હિતકર્તા છે. ખાંસી, મંદામિ, હૃદયના રોગમાં અપથ્ય.

**મકાઈ:** ઠંડી, દરત કબજ કરનાર, વાયુ કરનાર, કફ અને પિત્ત હરનાર, પચવામાં બારે, ઘણી પૌષ્ટિક; અશક્ત લોકોને રહેવાયથી પચતી નથી.

**મગ (તથા મગની દાળ) :** હંડા, પચવામાં હલકા, કંઠક વાયુ તથા કબજાઆત કરનાર, કફ પિત્ત હરનાર. આંખોને લાભકારી, તાવ મટાડનાર, કઠોળ વર્ગમાં મગ સૌથી સારા ગણાય છે. આપણા વૈદક શાસ્ત્રમાં એ બહુ વખણાય છે. લીલા મગ ઉત્તમ. લગભગ દરેક રોગમાં મગનું ઓસામણ બહુ ગુણકર્તા થઈ પડે છે ને કોઈ કોઈ વાર તો દુધ જેવો ફાયદો કરે છે. આખા મગ કદાચ જરા વાયડા પડે; પણ એનું ઓસામણ એ દોષથી મુક્ત છે, અને કબજા-આતવાળાને બહુ હિતકર છે. મગની પાતળી દાળ પણ માંદગીમાં અને તે પછીની અશક્તિમાં પથ્ય છે. એ આખા મગ જેટલી વાયડી નથી, ને ત્રિદોષહર છે.

**મગફળી: (ભોંયશીંગ)** હંડી, પચે તો બહુ પૌષ્ટિક, દસ્ત બાંધનાર તથા કબજા કરનાર, જીનો મરડો અને સંગ્રહણીવાળાને પથ્ય. વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી વાયડી; શેકેલી અથવા ઘીમાં તળેલી સ્વાદિષ્ટ તથા પોષક છે. સારી પેઠે ચાવીને ન ખાધી હોય તો અપચો કરે છે ને ક્વચિત્ત ઝાડા પણ કરે છે. એનું તેલ પણ અનેક કામમાં ઉપયોગી છે.

**મઠ:** હંડા, વાયુ અને કબજાઆત કરનાર, બહુ ખાવાથી કૃમિ કરનાર. પિત્ત, કફ, હરસ, રક્તપિત્તમાં પથ્ય છે.

**મધ:** ગરમ, હલકું, પૌષ્ટિક, કફ શમાવનાર, કંઠક કબજાઆત કરનાર, આંખોને તથા હૃદયને હિતકર્તા, અગ્નિદીપક, શરીરની કાંતિ તથા મગજની બુદ્ધિ વધારનાર, કંઠક વાયુકર્તા, બોહી સુધારનાર, હાડકાં સાંધનાર, જખમ રૂઝાવનાર. જે દવા જોડે મધ ખાધું હોય તે દવાને એ વધુ ગુણકર્તા બનાવે છે. મધના પાણી સાથે ડોઝળા કરવાથી મોંની ચાંદી અને ધારાં રૂઝાય છે, તરસ મટે છે ને મોં સ્વચ્છ થાય છે. મધમાખીના મધપુડાનું સાચું મધજ ગુણકર્તા છે. બનાવટી ખજૂર અને ખાંડની ચાસણીનું મધ દોષવાળું છે. કોઠ,

હરસ, ઉધરસ, પિત્ત, કફ, કૃમિ, તરસ, ઉલટી, ઝાડા, ક્ષય, આ બધામાં ગુણુ કરે છે, ઉનાળામાં ખાવું એ અપથ્ય ગણાય છે. દવામાં જેમ જીનું મધ હોય તેમ વધુ ગુણુકારી. ઘી અને મધ સરખે ભાગે ખાવાથી ઝેરરૂપ થઇ જાય છે. વીંછીના દંશ ઉપર મધ ચોપડવાથી આરામ થાય છે. સવારે ૪ તોલા ગરમ પાણીમાં એ તોલા મધ નાંખી, નિયમિત ખાવાથી ચરબીના રોગ મટે છે.

**મરચાં:** ગરમ, પિત્ત કરનાર, દીપક, પાચક, બોહી વધારનાર, કફ, આમ, શ્લેષ્મ મટાડનાર. પ્રમાણુસર ખાવાથી ક્ષાયદો કરે છે. બી કાઢી નાંખી, ઘીમાં તળેલું મરચું ઓછું હાનિકર્તા છે. લવંગ મરચાં (નાનાં ને તીખાં) નુકસાનકર્તા છે. લીલાં મરચાં કરતાં સુકાં મરચાં વધુ ગરમ; અને વધારે પ્રમાણુમાં ખાવાથી હાનિકર્તા છે ને ક્વચિત હરસનું દર્દ કરે છે. હરસ, બોહીઅમાડ, ખુજલીવાળાએ ન ખાવાં. જેમને મરચાં ન સહે તેમણે એને બદલે આદુ, સુંઠ, પીપર, લસણ કે મરીનો ઉપયોગ કરવો. મરચાંના ગુણુ મરી કરતાં ઓછા છે.

**મરી:** (તીખાં) ગરમ, પાચનશક્તિને મદદ કરનાર, કફ અને વાયુ મટાડનાર, દસ્તને મદદ કરનાર. મરી મંદાગ્નિમાં લાભ કરે છે. એ ગરમ છે છતાં પિત્ત વધારતાં નથી. તાવમાં પણ મરી અને સાકરની ચા ક્ષાયદો કરે છે-અને જઠરાગ્નિ સુધરે છે. મરીની સાથે તુલસીના પાનનો રસ તથા મધ શ્લેષ્મથી વિષમજ્વર મટે છે. કરીઆતા જેડે મરીની ફાકી શ્લેષ્મથી તાવ જઠ, સુસ્તી ઉડે છે. આંતરડાને જોર મળે છે. ઝેર નીકળી જઈ, બોહી શુદ્ધ થાય છે. ઢોંમાં મોળ કે ઉલટી થતી હોય તો થોડાં મરી ચાવવાથી એ બેસી જાય છે. મરીનું ચૂર્ણ ઘીમાં ચાટવાથી અને ચોપડવાથી શીળસ મટે છે. મરી દુધમાં ઉકાળી એ દુધ પીધાથી સળેખમ તથા કફવાળી ઉધરસ મટે છે. ઉધરસ, હરસ, કૃમિ, હૃદયના રોગોમાં એ પથ્ય છે. મરચાં કરતાં એનામાં વધુ ગુણુ છે, અને અનેક રોગોમાં એના જીદા જીદા પ્રયોગો ક્ષાયદો કરે છે.

મસુરની દાળ: ઠંડી, વાયુકર્તા, કફ અને પિત્ત શમાવનાર, પૌષ્ટિક છતાં મગની દાળ જેવી પચવામાં હલકી અને પથ્ય છે. કંઈક કબજાત કરનાર. રક્તપિત્તમાં, સંગ્રહણીમાં, પથરીમાં, ફાયદો કરે છે. એ ચામડી ઉપર ચોળવાથી ખીલ મટે છે ને ચામડી સુધરે છે. મસુરની સળીઓનો ધૂપ કરવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે.

માખણુ: ગાયનું માખણુ ઠંડુ, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, બળ, આંખનું તેજ અને ક્રાંતિ વધારનાર, દસ્તને રોકનાર, બાળકોને ને રોગીઓને સ્હેલાઈથી ન પચે એવું, પુષ્ટિકારક લોહીનો બગાડ, કફ, પિત્ત, વાયુ, હરસ, ક્ષય, ઉધરસ એ સૌ રોગોમાં હિતકર્તા છે. આંખો બળતી હોય તો તે ઉપર ચોપડવાથી શાંતિ થાય છે. ભેંસનું માખણુ પ્રમાણમાં વધુ ભારે છે અને કફ તથા વાયુ કરે છે. ચરબી અને વીર્ય વધારે છે. આંખોને હિતકર, દસ્ત કબજે કરનાર, એ પિત્ત, દાહ, શ્રમ મટાડે છે. તાનું હોય તો બાળકોને તથા વૃદ્ધોને પણ હિતકારક છે. બહુ વાસી માખણુ અનેક ઉપદ્રવો કરે છે માટે ન ખાવું.

મીઠું: ( સમુદ્ર લવણ-દરીઆના ખારા પાણીમાંથી બનાવેલું ) કંઈક ગરમ અને ભારે, પ્રમાણસર ખાવાથી શક્તિ આપનાર ને ટકાવનાર, રચિકર, હાડકાંને બળ આપનાર, વાળને ઘોળા કરનાર, કફ અને પિત્ત કરનાર, વાયુ હરનાર, દસ્તને સાફ લાવનાર, કોષ્ટ પણ ચીજમાં એ ભેળવ્યું હોય તો તે ચીજ સડતી નથી. વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરની ધાતુઓને ગાળે છે ને બગાડે છે. ચાપુના કે એવા કોષ્ટ જખમથી લોહી નીકળે તો મીઠાના પાણીનો પાટો લોહી બંધ કરે છે. ખુબ્લીવાળાએ મીઠું તજવું. લવણની સૌ જાતોમાં સિંધાલુણ (જે ખાણમાંથી નીકળે છે તે) ગુણમાં સૌમ્ય હોવાથી ઉત્તમ, અને રોગીઓને મીઠા કરતાં વધારે પથ્ય છે. મીઠાને બદલે (એ જરા મોંઘુ હોવા છતાં) એનો નિયમિત ઉપયોગ વધુ હિતકર્તા છે. સિંધાલુણ અને તેલના કેમળા કરવાથી અને દાંતે ધસવાથી દાંતના ને મોંના



રોગ મટે છે. અજીર્ણ તથા કોથેરામાં લવણુભારકરચૂર્ણ હિતકર્તા છે.

**મીઠા લીમડા:** રચિકર, ઠંડો, કડવો-તીખો, હલકો. હરસ, કૃમિ, સોજો, કાઠ વિગેરેમાં હિતકર્તા છે. એનો મુખ્ય ઉપયોગ દાળ, કઢીમાં થાય છે.

**મૂળા:** પાચક, અગ્નિદીપક, ભારે, દસ્ત કબજે કરનાર, તીખા હોષ્ઠ ગરમ પડે છે. એમાં ગંધકનું પ્રમાણ સારું છે. એની ત્વચા છોલી, ઘી કે તેલમાં તળાને ખાવાથી ગુણ કરે છે. હરસ, દમ, કફ, વાયુ, નાકના રોગો, હૃદયના રોગ, કંઠના રોગ-આ સૌમાં હિતકર છે. જમ્યા પહેલાં ખાવાથી પિત્ત તથા દાહ કરે છે: બોજન સાથે ખાવાથી લાભ કરે છે: પણ છાશ સાથે ખાવા નહિ. એનાં તામ્ર પાંદડાં તીખાં, ગરમ, હલકાં, પાચક, મૂત્ર તથા દસ્ત સાદુ લાવનાર છે; કફ તથા પિત્ત કરે છે. પણ એનું તેલમાં કરેલું શાક ત્રણે દોષમાં કાયદો કરે છે.

**મેથી: મેથીની ભાજ** પાચક, રચિકર, ગરમ, કૃમિ, કફ અને વાયુ હરનાર, પિત્ત વધારનાર, હલકી, અગ્નિદીપક, દસ્ત રોકનાર, પથ્ય અને શરીરને હિતકર્તા, તાવ, ઉધરસ, ઉલટી, વાયુ, કફ, હરસ, કૃમિ-આ રોગોમાં હિતકર્તા. મેથી પૌષ્ટિક, વાયુનાશક. દવા તરીકે પણ એનો ઉપયોગ થાય છે. એ વા, સંધિવા, કમરનો દુખાવો, કળતર મટાડે છે, ને જઠરાગ્નિ સુધારે છે. મેથી સ્ત્રીઓને બહુ લાભકર્તા છે: ખાસ કરી સુવાવડ પધ્ધી મેથીનો પાક નખળાઈ દૂર કરી શક્તિ આપે છે, ગર્ભાશયને હિતકર્તા છે: વાયુ તથા પેટના બીજા રોગોમાં પણ સારી.

**મોગરી:** ગરમ, તીખી, પિત્ત કરનાર, ભારે જમણ સાથે લેવાથી એ પાચનમાં મદદ કરે છે. કફ અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને સારી.

**મોસંબી:** (મીઠાં લીંબુ) ઠંડાં, હલકાં, દસ્ત રોકનાર, રચિકર, પૌષ્ટિક, તૃપ્તિકારક, શોષ મટાડનાર, બોહી સુધારનાર. કફ, વાયુ,

ઉધરસ, ઉલટી, કંઠના રોગ, પિત્ત, શળ, ક્ષય, કૅબેરા, તાવ, કૃમિ, આ સા રોગોમાં હિતકર્તા છે. અધી જાતના તાવમાં ખાસ પથ્ય છે અને માંદગીમાં શક્તિ ટકાવી રાખે છે.

**રતાળુ:** (કંદ) ઠંડો, પચવામાં ભારે, કફકર્તા, પૌષ્ટિક, બળ આપનાર, વાયડો, તૃપ્તિ આપનાર. ઘીમાં તળીને ખાવાથી એનો વાયુકર્તા દોષ ઓછો થાય છે. રાતો રતાળુ મીઠો હોય છે ને પિત્તહર છે.

**રાઈ:** (મસ્ટર્ડ) ગરમ, કફ તથા વાયુ હરનાર, પિત્ત કરનાર, અગ્નિદીપક, ઉલટી કરાવનાર, દાહકારક, રાતી, ઘોળા અને કાળા—એ ત્રણમાં કાળા રાઈ સૌથી વધુ જલદ છે. એનો દવા તરીકે ઉપયોગ ખાવામાં, પણ વધુ તો બહારના ઉપચારોમાં થાય છે. ઝેર ખવાઈ ગયું હોય કે બીજા કોઈ કારણથી ઉલટી કરાવવાની જરૂર હોય ત્યારે રાઈ પાવાથી ઉલટી થાય છે, અને ક્વચિત્ દવા પેટમાં ન ટકે અને નીકળી જતી હોય તો રાઈનું પ્લાસ્ટર ઉત્તરી અટકાવે છે! વાયુના સોજા ઉપર કે ખોટા થઈ ગયેલા કોઈ ભાગ ઉપર રાઈનો લેપ (પોસ્ટીસ) ફાયદો કરે છે. ઋતુદોષમાં તથા બીજા ઉપદ્રવોમાં રાઈ નાખેલા ગરમ પાણીમાં પગ અથવા જરૂર મુજબ શરીરના બીજા ભાગો રાખવાથી લાભ થાય છે. એનું તેલ પણ નીકળે છે ને પક્ષ્વાતમાં ચોળાય છે. ઉધરસ, ફેફસાંનો સોજો, કૅબેરાની ચૂંક, ઉલટી, આંકડી, વગેરેમાં એનું પોલ્ટીસ કે પ્લાસ્ટર ગુણકારી છે.

**રાજગરો:** ઠંડો, હલકો, દસ્તને મદદ કરનાર, કફ અને પિત્ત હરનાર, શરીરમાં આળસ અને ઉંઘ લાવનાર.

**રામકુંળ:** ઠંડું, કફ તથા વાયુ કરનાર, પિત્ત, તરસ, ગરમી તથા બોહી વિકાર મટાડનાર.

**રાયણુ:** મીઠાં, ગરમ, દસ્ત રોકનાર, પૌષ્ટિક, તરસ તથા બોહીનો ખમોડ મટાડનાર.

**રાંગણાં:** (વંત્યાક) ગરમ, હલકાં, પિત્ત કરનાર, કફ અને વાયુનો

નાશ કરનાર, રચિકર, પૌષ્ટિક, ઉધ લાવનાર. તાવ, કૃમિ, કમળો, બરોળ, ખસમાં હિતકર; પણ સુકી ખાંસી તથા પ્રમેહમાં નુકસાન કર્તા છે. હરસમાં સફેદ રીંગણાં સારાં. જીનાં રીંગણાં અને કાચું કોળું કદિ ખાવાં નહિ.

**લવંગ:** ગરમ, આમ તથા વાયુ, પિત્ત અને કફનો નાશ કરનાર. જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, આંખને ગુણુકારક, પાચક. મોળ, ઉલટી ચૂંક મટાડે છે. શળ, ઉધરસ, હેડકી, ઉલટી, તરસમાં પણ એ હિતકર્તા છે. અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, કૌશ્લેરા તથા શરદી ઉપર લવીંગને ઉકાળો ફાયદો કરે છે ને ધસીને નાક ઉપર ચોપડવાથી સળેખમ નરમ પડે છે. દાંતનો દુખાવો થતો હોય તો લવીંગના અર્કનું પુમકું મૂકવાથી એ મટે છે. દાંતનાં ઘણાં મંજનોમાં લવીંગ હોય છે. તીખાં ઉત્ર વાસવાળાં, કાળાં ભરેલાં લવંગ ઉત્તમ; ઝાંખાં ને સૂકાં લવંગ હલકી જાતનાં છે.

**લસણ:** ગરમ, વાયુ હરનાર, અજીર્ણ મટાડનાર અને અગ્નિદીપક; ક્ષયમાં અતિ હિતકર્તા, બળ વધારનાર, પાચક, આંખને ફાયદો કરનાર, દસ્તને મદદ કરનાર, કફ તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને ફાયદો કરનાર, પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને બહુ ગરમ પડે છે. એક કળીનું લસણ ગુણુમાં ઉત્તમ. લસણની કળાઓ ઘીમાં તળાને ખાવાથાં ભાંગેલાં હાડ સંધાય છે, શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. કાનમાં સણુકા માટે ત્યારે લસણ નાખી કકડાવેલું તેલ ટીપે ટીપે નાંખવું. હડકાય કુતરાનું ઝેર ઉતારવાનો એક ઉત્તમ ઉપાય: લસણ ખાવું, ઉકાળાને પીવું તથા એનો લેપ મારવો. અડદીયો વા તથા બીજા સર્વ જાતનાં વા, શળ, પેટના રોગ, કૃમિ, દમ, કોઢ, તાવ, મંદાગ્નિ, ઉધરસ, ક્ષય, આ બધામાં લસણના જીદા જીદા પ્રયોગો બહુ ફાયદો કરે છે. ગર્ભિણીને, ઝાડા ઉલટી થયા હોય તેને કે રક્તપિત્તીને આપવું નહિ. લસણનો પાક મંદાગ્નિ તથા વાયુના રોગો મટાડે છે.

**લીંધુ:** (ખાટાં) (કાગદી લીંધુ) ગરમ, રૂચિકર, જઠરાગ્નિને વધારનાર, મ્હેંની ખરાબ વાસ તથા સર્વ પ્રકારનો સડો દૂર કરનાર, લોહી સુધારનાર, ખોરાક પચાવનાર, આંખને હિતકર, દસ્તને મદદ કરનાર. બહુ ખાવાથી કફ અને ગરમી કરે છે માટે પ્રમાણસર ખાવાં. એની ખટાશ જરાયે નુકશાનકર્તા નથી પણ બહુ પથ્ય છે, માટે નિડરતાથી લીંધુનો છુટે હાથે ઉપયોગ કરવો. તાવ વગેરે રોગોમાં પણ વિચારપૂર્વક વાપર્યાથી લાભ કરે છે. પેટનો વાયુ, શળ, ઉધરસ, કૃમિ, સ્કર્વા, કૌશ્વેરા, ઉલટી, પિત્ત, કંઠરોગ, આ બધામાં લીંધુ બહુ હિતકર્તા છે. અરૂચિ-અજીર્ણના રોગોએ રોજ જમતા પહેલાં લીંધુ, આદુ અને સિંધાલુણ ખાવું. એનો રસ ન્હાવાના પાણીમાં નાખવાથી ચામડી મુંવાળી થાય છે ને વાળ સ્વચ્છ થાય છે. કૌશ્વેરામાં માત્ર લીંધુના રસનો સતત પ્રયોગ બહુ લાભ કરે છે. મીઠામાં આથેલાં લીંધુ અજીર્ણ અને મંદાગ્નિ મટાડે છે. એનું શરબત પિત્ત શમાવે છે અને ઉલટી, ઝાડા, મોળ, અરૂચિ મંદાગ્નિ મટાડે છે.

**લુણીની લાજ:** ગરમ, રૂચિ કરનાર, પાયક, કફ અને પિત્ત કરનાર, વાયુ, હરસ, સંગ્રહણી, સોગ્ગ, કફ, પિત્ત, જખમ, શ્વાસ, ઉધરસ, શ્વાસમાં હિતકર છે. એ આંખોના રોગો, તોતડાપણું અને ચામડીના દોષો મટાડે છે.

**વટાણા (સુકા):** ઠંડા, દસ્ત રોકનાર, કફ પિત્ત મટાડનાર પણ વાયુ કરનાર, બળ આપનાર, રક્તપિત્તમાં ફાયદો કરનાર. **લીલા વટાણા:** સુકા કરતાં ગુણમાં વધારે સારા ને પચવામાં હલકા. **વરીઆળી:** ઠંડી, મીઠી-કડુચી, અગ્નિદીપક તથા વાયુ હરનાર, ધાવણુ વધારનાર, અભીશયને ગુણકર્તા, પિત્ત કરનાર. તાવ, ઉલટી, તરસ, ચૂંક, કફ, આંખના રોગોમાં પથ્ય છે. માંદગીમાં સાદા પાણીને બદલે વરીઆળીની પોટલી મૂકી રાખેલું પાણી વધુ હિતકર્તા છે.

**વાલ:** ઠંડા, પચવામાં ભારે, સ્વાદિષ્ટ પણ વાયુકર્તા, ધાવણુ વધારનાર, વીર્યને યગાડનાર, આંખના તેજને હાનિકર્તા.

**વાલોળ:** ઠંડી, ભારે, વાયડી, કફકર્તા, યળ આપનાર, દસ્ત રોકનાર. પાપડીમાં પણ એવાજ ગુણુ છે.

**વંત્યાક:** ગુઓ રીંગણાં.

**શકરીઆં:** ઠંડાં, મીઠાં, પચવામાં ભારે પણ પોષક; એમાં ‘સ્ટાર્ચ’ સારા પ્રમાણુમાં છે.

**શીંગોડાં:** ઠંડાં, પૌષ્ટિક, કફકર્તા દસ્ત રોકનાર; પચવામાં ભારે ને ન પચે તો વાયુ કરે છે. પિત્ત, દાહ, બોહીનો યગાડ, સોજા મટાડે છે.

**શેતુર:** (પાકાં) ઠંડાં, ભારે, પિત્ત અને વાયુ મટાડનાર, બોહી વધારનાર, દસ્ત રોકનાર. કાચાં હોય તો ગરમ, ખાટાં, ભારે છે ને દસ્ત ઉતારનાર છે.

**શેરડી:** ઠંડી, વાયુ તથા પિત્ત શમાવનાર, પૌષ્ટિક, અગ્નિદીપક, શક્તિ આપનાર, કંધક વાયુ કર્તા, કાંતિ વધારનાર ને દસ્તને મદદ કરનાર, બોહી સુધારનાર, હૃદયને હિતકર, કફ કરનાર, ચરબી વધારનાર, કમળાના રોગમાં બહુ ફાયદો કરનાર. તેનો રસ ઠંડો છે ને વાયુ તથા કબજાઆત કરે છે, હેડકી તથા તૃષા મટાડે છે. પણ એમાંથી બનતો ગોળ ગરમ છે. દાંતથી છોલી ખાધી હોય તો દાંતને સાફ તથા મજબુત કરે છે, રાતી શેરડી બીજા સૌ બનતો કરતાં વધુ મીઠી છે. એની બનાવટો (ખાંડ, સાકર, ગોળ) ચરબી વધારનાર છે. શેરડી જમ્યા પહેલાં ખાધાથી પિત્તનો નાશ કરે છે, જમવા સાથે ખાધાથી જડતા (ભારેપણું) ઉત્પન્ન કરે છે અને જમ્યા પછી ખાધાથી વાયુને કોપાવે છે.

**સકરટેટી:** (ખડખડુ) ઠંડી, પિત્ત તથા વાયુ હરનાર, કફ કર્તા, યળ આપનાર, કોડો સાફ કરનાર, ગરમી મટાડનાર, ઠંડા પાણીમાં

થોડીવાર પલાળી રાખી પછી ઉપયોગ કરવો. પેટના રોગો, ગાંડપણમાં હિતકર્તા છે.

**સફરજન:** દંડુ, પિત્ત હરનાર, દસ્ત રોકનાર, હૃદયને હિત એ છાલ સાથે ખાવાં વધુ સારાં. ઝાડાના રોગોમાં બહુ પથ્ય એનો મુરખો પણ સારો થાય છે.

**સરગવાની શીંગ:** ગરમ, કફ અને વાયુ હરનાર, જઠરા દીપક, પાચક, દસ્તને મદદ કરનાર. વાના દરદમાં બહુ ફાયદો છે. ઉપરાંત કોઢ, શ્વાસ, ક્ષય, ગોળો, શળ, બરોળ, સોમ, આં રોગો-એ બધામાં હિતકર્તા છે.

**સાકર:** જુઓ ખાંડ.

**સાબુદાણા:** (સાબુચોખા) ચોખાના જેવા ગુણ એમાં છે. હલકા હોઈ, બાળકોને વૃદ્ધોને તથા માંદાઓને એની કાંજ ૦ પચે છે, અને પૌષ્ટિક નીવડે છે.

**સામે:** દંડો, વાયુ કરનાર ને કબજાઆત કરનાર, પણ અને પિત્ત હરનાર.

**સીતાફળ:** ઘણાં દંડાં, પૌષ્ટિક, પિત્તશામક પણ કફ વાયુ કરનાર.

**સુરણુ:** સૌ કંદોમાં ઉત્તમ, રચિકર, ગરમ, હલકું, અગ્નિદી પૌષ્ટિક, પાચક, દસ્ત રોકનાર. હરસ, ગોળો, બરોળ, કૃમિ, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, દમ-આ સૌમાં હિતકર છે. હૃદયના રોગમાં દરાજ, કોઢને રક્તપિત્તવાળાને નુકશાન કરે છે. જેને હરસ હોય રોજ સુરણુ ખાવું: શાક, ખીર, શીરો વિગેરે ગમે તે રૂપમાં બહુજ ગુણકારી છે. ધીમાં તળેલા કટકા સૌથી સારા. નવરા

નવે દિવસ રોગી ક્રૂર સુરણ ઉપર રહે તો એના હરસ મટી જાય એવી એક માન્યતા છે.

**સુવા:** (સવા) ગરમ, વાયુહરનાર, પાયક, ધાવણ વધારનાર તથા સ્ત્રીઓના રોગોમાં હિતકર્તા. પેટની ચૂંક, કફ, વા, શળ, કૃમિ, ઉલટી, તાવ, આંખના રોગ, આ બધામાં લાભ કરે છે.

**સુવાની ભાણ:** ગરમ, કફ, વાયુ, પિત્તના દોષો મટાડે છે. ધાવણ વધારનાર, પાયક; એ પથ્ય, રૂચિકર ને બુદ્ધિને હિતકર છે. વાયુના રોગવાળાને માટે આ શાક બહુ સાફ.

**સુંઠ:** (આદુની સુકી ગાંઠો) ગરમ, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, પાયક, શરીરમાં ગરમી લાવનાર, કફ અને વાયુ મટાડનાર. સુંઠ, ગોળ ઘી લીધાથી શરદી મટે છે. તાવ, પેટની ચૂંક, વાનાં દરદોમાં સુંઠ બહુ ગુણકારી છે. સ્ત્રીઓના રોગોમાં તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓના વ્યાધિઓમાં સુંઠનો પાક બહુ ફાયદો કરે છે, એનું તેલ પણ ગુણકારી છે.

**સોપારી:** પાકાં સોપારી, મ્હોં સાફ કરે છે ને ખોરાક પચાવી દરત સાફ લાવે છે. પણ એનો મર્યાદામાં ઉપયોગજ લાભકર્તા છે. વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી ઉધરસ, દમ અને ક્ષય જેવા બચકર રોગો થાય છે. શ્રીવર્ધની ઘોળા સોપારી સૌમાં ઉત્તમ છે. સોપારીનો પાક પ્રદર, ઋતુદોષ વગેરે સ્ત્રીઓના રોગોમાં બહુ ગુણકારી છે.

**સોયાબીન:** હલકાં, પૌષ્ટિક. એનો ઉકાળો દુધને બદલે લેવાય છે. માંદગીમાં એનાં ખીરકીટ લેવાં સારાં છે.

**સંચળ:** ગરમ, વાયુ હરનાર, દરત સાફ લાવનાર, જઠરાગ્નિ સતેજ કરનાર, પાયક. ગોળો, શળ, કૃમિ, વાયુમાં ઉપયોગી. સંચળ આદુ અને લીંબુના રસમાં લીધાથી અશુભ મટે છે, ઘીમાં સંચળ ખાધાથી શળ મટે છે.

**હરેડે:** ગરમ, દસ્ત સાફ લાવનાર, ચરબી ઘટાડનાર, આંતરડ સાફ કરનાર, અગ્નિદીપક, બુદ્ધિ વધારનાર, આંખોને હિતકર. (જમ્ય પછી ખાધાથી) કફ, વાયુ, પિત્તના દોષો મટાડે છે. હરસ, તાવ, પેટના અગાડ, ઉધરસ વગેરે અનેક રોગોમાં હિતકર્તા. આર્ય વૈદકમાં એ બહુજ ઉપયોગી ગણાઇ છે ને વખણાઇ છે. **નાસ્તિ યસ્ય ગૃહે માતા તસ્ય માતા હરીતકી !** બાળકને મોટી હરડે ધસી પાવાથી એ જલદી વધે છે ને બીજા રેચની જરૂર રહેતી નથી: અને બીજા રોગો થવાનો ભય ઓછો થાય છે.

**હળદર:** ગરમ, કફ હરનાર, બોહી સુધારનાર, કાંતિ વધારનાર, પિત્ત અને અપચો મટાડનાર. કોઢ, ખરજ, બોહિના વિકાર, જખમ, પાંડુરોગ, કૃમિ, વાયુ, સોજા, આ બધામાં ગુણુકારી. ગરમ દુધમાં (કે પાણીમાં) હળદર, મીઠું, ઘી નાખી પીવાથી સાદ ઉધડે છે ને ઉધરસ તથા સળેખમ મટે છે. હળદરમીઠાનો ગરમ લેપ જામી ગયેલું બોહી છુટું પાડે છે.

**હિંગ:** ગરમ, વાયુ હરનાર, અજીર્ણ મટાડનાર, દસ્તને મદદ કરનાર, પાચક, પિત્ત કરનાર, બોહી અગાડનાર, અગ્નિદીપક, સ્નાયુઓને શિથિલ કરનાર. કૃમિ મટાડે છે. ચૂંક, વાયુ, શળ, હીસ્ટીરીઆ, દમ, કફ, હૃદયના રોગ આ બધામાં ઉપયોગી. પાણીમાં કે છાશમાં હિંગ મેળવી પીવાથી અશીષુનું ઘેન ઉતરે છે. જમતાં ભાત અને ઘી સાથે ખાધાથી હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, વાયુ, ચૂંક, પાંડુરોગ વિગેરે મટાડે છે. પેટનાં અનેક દર્દોમાં બહુ ઉપયોગી છે. એ શેકીને દાંતમાં રાખવાથી દાંતશળ મટે છે.



સ્ત્રીઓનો વિશિષ્ટ વારસા

રસોધ અને રાસ

રાસ ચન્દ્રિકા કવિ ખખરદાર કૃત

રાસોનો સંગ્રહ

લગભગ ૩૦૦ પાનાં : નવી આવૃત્તિ ૩-૦

રાસ કૌમુદી ૧-૦

રાસ પદ્મ ૧-૦

રાસ કુંજ ૧-૮

રાસ તરંગિણી (ખોટાદકર) ૦-૧૦

ત્રિવેણી (પુષ્પા વકીલ) ૧-૦



સ્ત્રીનો શાળુગાર

સ્ત્રી-લેખિકાએ જાત અનુભવથી

લખેલું પુષ્કળ આકૃતિઓ સાથેનું

પારસી ફેશનનું શીવવાવેતરવાનું

ઉપયોગી પુસ્તક

રૂ. ૧-૮



હવે પછી

ચંદ્રશંકર પંડ્યાનાં કાવ્યોનો સંગ્રહ

આથમતે અજવાળે (ધનચુખલાલ

મહેતાની રસભરીને રમતીઆળ

શૈલીમાં લખાયેલી આત્મકથા)

યશવંત પંડ્યાનાં નાટકોનો સંગ્રહ

ભણકાર નવી આવૃત્તિ : ૪૩૨ પાનાં



ત્રિ પા ઠી

બુકસેલર્સ

મુંબાઇ

# :: કેટલાંક નવાં પુસ્તકો ::

‘અમે બધાં’ ઉપરયા  
રચાયેલું નાટક : સાત દશ્યોમાં  
ધનસુખલાલ મહેતા

૧૯૭૬

બાચાન અત્રેનું હાસ્ય  
અને કટાક્ષની ઊર્મી ઉડાડતું  
રંગદર્શી ત્રિઅંકી પ્રદર્શન

૧૯૭૬

કિશનસિંહ ચાવડાની સાળા  
સુંદર વાર્તાઓનો સંગ્રહ  
૩૨૮ પાનાં : સુંદર ઉપરંગ

૧૯૭૬

મન્દુલાલ યાજ્ઞિકનાં  
કાવિય કટાક્ષો વેરતાં  
ત્રણ કાન્તિકારી નાટકો

૧૯૭૬

બુકસેલર્સ  
મુંબઈ

